formsanté ÖZEL SAYI

pozitif

KİŞİSEL GELİŞİM REHBERİNİZ

Sayı: 2018/02 No: 25
Fiyatı: 12.00 TL
ISSN 2147-7051
9 772147 705001
KKTC: 15.00 TL

BETÜL ARIM: **Dostumuz da düşmanımız da biziz**

JEHAN BARBUR: **Korktuğun kadar razısın**

SHAHRZAD AWYAN: **Güneşin doğuşu çok yakın**



Dene

ÇÖZÜM HER ZAMAN VAR

✿ Ruhumuzun gıdası rüyalar ✿ Uranüs 84 yıl sonra Boğa'da
✿ İlişkilerin de biyolojisi var ✿ Göbeklitepe'nin sırrı nedir?
✿ Kişisel gelişime hangi kapıdan girmeli? ✿ Bir Ayahuasca deneyimi

formsanté ÖZEL SAYI
pozitif

DB

YAYINCI
DOĞAN BURDA DERGİ YAYINCILIK VE PAZARLAMA A.Ş.

İCRA KURULU BAŞKANI **Cem M. Başar**
YAYIN YÖNETİM DANIŞMANI **Ferhan Kaya Poroy** fkaya-danisman@doganburda.com
YAYIN YÖNETMENİ (Sorumlu) **Yaprak Çetinkaya** ycetinkaya@doganburda.com
MARKA MÜDÜRÜ **Arzu Sözeri** asozeri@doganburda.com

KATKIDA BULUNANLAR
Aytaç Özkardaş Gozzi aytac.gozzi@gmail.com
Aslı Örnek, Ayşegül Uyanık Örnekal, Burcu Öztınaz Kömürlü, Burçin Öztınaz, Damla Selin Tomru, Deran Çetinsaraç, Mürsel Çavuş, Ozan Kutsal, Özlem Çetinkaya, Pınar Gogulan, Serda Kranda Kapucuoğlu, Zümrüt Dölen

ANKARA TEMSİLCİSİ **Erdal İpekeşen** Tel: 0312 207 00 71

YÖNETİM
Tüzel Kişi Temsilcisi **M.Rauf Ateş**
Satış ve Dağıtım Direktörü **Egemen Erkorol**
Finans Direktörü **Didem Kurucu**
Üretim Planlama Direktörü **Yakup Kurtulmuş**

REKLAM
Grup Başkanı **Nisa Aslı Erten Çokça**
Grup Başkan Yardımcısı **Neslihan Can**
Satış Koordinatörü **Dilhan Çekiçer**
Satış Müdürleri **Seda Erdoğan Dal**, **Hülya Hankendi**, **İpek Tunalı**
Reklam Teknik **Ayfer Kaygun Buka**, **Şaban Yazır**
Tel: 0212 336 53 60
Faks: 0212 336 53 91

Rezervasyon Tel: 0212 336 53 00-57-59 Faks: 0212 336 53 92-93
Ankara Reklam Bölge Temsilcisi **Sezinur Balıkçıoğlu** Tel: 0312 207 00 72-73
Hedef Sayfalar Tel: 0212 336 53 70 Faks: 0212 336 53 91
Reklam Bölgeler Satış Müdürü **Dilek Ünlü** Tel: 0212 336 53 72 Faks: 0212 336 53 91

ULUSLARARASI REKLAM SATIŞ TEMSİLCİLERİMİZ
Almanya/Merkez: **Michael Neuwirth**
T. +49 89 9250 3629, michael.neuwirth@burda.com
Avusturya/İsviçre: **Christina Bresler**
T. +43 1 230 60 30 50, christina.bresler@burda.com
Fransa/Luksemburg/Belçika/Hollanda: **Marion Badolle-Feick**
T. +33 1 72 71 25 24, marion.badolle-feick@burda.com
İngiltere/İrlanda: **Jeannine Soeldner**
T. +44 20 3440 5832, jeannine.soeldner@burda.com
ABD/Kanada/Meksika: **Salvatore Zammuto**
T. +1 212 884 48 24, salvatore.zammuto@burda.com
Yunanistan/Portekiz/İspanya/Hindistan/Asya: **Jessica Loose**
T. +49 89 92 50 24 68, jessica.loose@burda.com
İskandinav Ülkeleri: **Ulrik Brostrom**
T. +45 2328 97 69, ubr@jbmedia.dk

YÖNETİM YERİ
Kuştepe Mah. Mecidiyeköy Yolu Cad. Trump Towers Kule 2, Kat: 21-23 34387 Şişli/İstanbul
Tel: 0212 410 32 00 - Faks: 0212 410 35 81
Baskı: Uniprint Basım San. ve Tic. AŞ. Ömerli Mah. Hadımköy-İstanbul Cad. No: 159 - 34555 / İstanbul
Tel: 0212 798 28 40 • pbx Faks: 0212 798 20 63
www.apa.com.tr
Dağıtım: Doğan Dağıtım Satış Pazarlama Matbaacılık Ödeme Aracılık ve Tahsilat Sistemleri A.Ş. 0212 449 63 63
Yayın Türü: Yerel, süreli, iki aylık
FIPP üyesidir

DB Okur Hizmetleri Hattı: (0 212) 478 0 300
okurhizmetleri@doganburda.com
DB Abone Hizmetleri Hattı: (0 212) 478 0 300 Faks: (0 212) 410 35 12-13
abone@doganburda.com - www.doganburda.com
Her gün saat 09:00 - 22:00 arasında hizmet verilmektedir.

Hayat konuşuyor duyuyor musun?



Göğsümün ortasında bir kaya varmışçasına yürüyordum. Hani hep "kendin ol" diyoruz ya.. Kendim olmak için attığım bir adımın ardından bir duygu seli yaşıyordum. Hata mı yaptım, yanlış mı söyledim, hiç mi konuşmamalıydım? Artık içinde olmak istemediğim bir çarka girmediğim için suçlu hissediyordum bu sefer! İşe bak! İnsanın bireysel farkındalığını artırmasının her zaman neşeli bir süreç olmadığını boşuna söylemiyorlar. İşte bunun kanıtıydım...

Neyse ki cebimde çok değerli bir anahtar ile yürüyordum. Bu duygudan kurtulabilmek için istediğim an hayattan bir yardım geleceğine dair inancımdı bu anahtar. Yaklaşık on beş dakikalık yürüyüşte dua ettim, olumlamalar yaptım, konuştum da konuştum ve bir cevap istedim. Çok içtendi söylediklerim ve çok emindim "Ben bunu neden yaşadım?" sorusuna cevabın geleceğinden... Ben eve varmadan bana bir yardım eli uzanacaktı.

Tam sokağın köşesine yaklaşmıştım ki karşıda uzun zamandır görmediğim bir arkadaş belirdi. Ayaküstü bir sohbete başladık. Çok dertliydi, çok kızgındı, affedemiyordu. Kimi mi? Benim kendim olma sınavını verdiğim ve sonrasında "Acaba hata mı yaptım?" dediğim kişiyi... O sırada arkada trafik felç oldu, bir kamyon trafiği kilitledi, şoförler bağırdı çağırdı. Bir an bedenimden adeta biraz yükselip resme kuşbakışı baktım ve anladım. Ben doğrusunu yapmıştım. Kendim olmayıp bana dayatılana razı olsaydım yakın bir süre sonra bu sıkışıklığın içinde dert yananlardan biri de ben olacaktım. Arkadaşımın şifalanmamış duyguları neyi istemediğimi hatırlatıp bana şifa olmuştu. Ona akıl vermedim; o duyguların içinde biraz daha kalmak istiyordu. Sadece dinledim.

Yarım saatin sonunda ayrıldık. Ama ben göğsümdeki kayayı kaldırımın bir köşesine bırakmıştım çoktan.

Olmak istemediğim bir hale "hayır" demiştim ve bundan dolayı suçluluk duymama gerek yoktu. Güçlü hissediyordum!

Birkaç hafta sonra başka bir sohbette kızlarla "başarı"nın ne olduğunu konuşuyorduk.

"Bence" dedim, "Başarı hayat ile her an irtibat halinde olabilmek, ona soru sormak ve ondan gelen cevaplara her an açık olabilmektir. Gerisi zaten olur."

Yaprak Çetinkaya
ycetinkaya@doganburda.com

Pozitif içindekiler

Sayı: 2018/02 No: 25



Her ay

İnsan bir çözüm varlığıdır

Bize öğretilenleri sorgulamanın vakti geldi! Çözümsüz sandıklarımız, dertlendiklerimiz, "hep, hiç, asla" ile başlayan tüm karanlık cümlelerimiz bir hipnozun ürünü! Çözüm daima var, yeter ki isteyelim...

ASLI ÖRNEK



Önce öğretmenlik ardından memuriyet… Düzenli bir aile hayatı, belirli bir gelir, iki çocuk…. Ardından bir fırtına… Her şey durulup güneş tekrar açtığında ise Reyhan Yılmaz önemli bir adım attı. "Neden ben?" diye şikayet etmek yerine "Bunları neden yaşadım, fark etmem gereken nedir?" dedi ve hızlıca kararını verdi. Üstün başarı ile tamamladığı koçluk eğitimlerinin sonunda önce kendisi iyileşti şimdi de bir dönüşümün anatomisini danışanları ile paylaşıyor, onlara hayatlarını anlamlı kılacak yeni bakış açıları kazandırıyor.


Reyhan Yılmaz

Profesyonel koç olmadan önce ne yapıyordunuz?

Kendimi gayet güvenli bir denizde seyahat eden bir gemi gibi hissediyordum. Rotası, yol arkadaşları ve yolculuğun süresi dahil bütün detaylar önceden hazırlanmıştı sanki. Sürprizlere yer olmayan bir denizin ortasında gibiydim. Halbuki, gerçekleştirmek istediğim başka hayaller de vardı ama kaptan şapkası altında yapmam gerekenlerden, "potansiyelimi fark etmek ve gerçekleştirmek" için zaman kalmıyordu. Hem zaman hiç de hayallerini gerçekleştirecek zaman değildi. Sağlıklıydım, iki çocuğum vardı, eşimle düzenli ve iyi bir işimiz vardı. İnsan daha ne isterdi ki?

Sonra ne oldu?

İşte, böylesine güvenli ve sakin bir denizde yolculuk yaparken bir gün ansızın ve şiddetle bastıran yağmur, fırtına gemimi alabora etti. Elimde hiçbir şey kalmamıştı sanki, kendimden başka. Her şey kontrolüm dışında gelişmişti. Adeta doğal bir afet gibiydi yaşananlar, ama doğal olmayan bir şeyler vardı. Neden bu fırtına beni bulmuştu? Ayakta kalmak için sanki bir sebebe ihtiyacım vardı. Neden ben? Hatam neydi? Bir kaptan olarak gemimi güvenle ilerletirken, bütün sorumluluklarımı özenle yerine getirirken neden ben? Bu dönüşüm ihtiyacını 31 yaşında gemimin kaptanı olarak yaşamıştım. Bir de ergenlik dönemim sürede, 13-14 yaşlarındayken geminin bir üyesiyken de ailemle zorlu bir mücadele yaşamıştık. Küçük bir ilçenin, varlıklı bir ailesiyken evlerimiz, arabalarımız, iş yerlerimiz varken, büyük ve beklenmedik bir iflasla her şeyimizi kaybettik; anne ve babamdan öğrendiğimiz kıymetli değerler dışında. Çünkü, büyüdükçe fark ettim ki, o değerler ve karakter eğitimi olmasa hiçbir zorluk kolay kolay aşılmıyor. Demek istediğim gerek ergenlik döneminde, gerekse 31 yaşında deneyimlediğim acı olaylar kontrolümün dışında, aniden ve yoğun bir şiddetle gerçekleşmişti.

> *" Sakin limanda kalmak değişmeyi hiç sevmeyen duygusal beynimize çok iyi geliyor. Ama bilinen bir gerçek var ki gemiler de güvenli limanda kalmak için değil, yol almak için var. "*

Sizi değişmeye iten güç neydi?

Beni sağlıklı değişme, dönüşme sürecine iten güç "Neden ben?" yerine "Bu olayda benim fark etmem gereken neler var ki bunu yaşadım?" sorusu oldu. İnanıyorum ki hepimiz burada asıl potansiyelimizi gerçekleştirmek için varız. Kontrolümüz dışında yaşadığımız acı olayların aslında bize dönüşüm vaktimizin geldiğini haber veren birer alarm olduğuna ve bu sese kulak verip, işaretleri doğru okuyarak hayatımızı tam da bizi destekleyecek şekilde dönüştürebileceğimize inanıyorum. Zira, her şey çok güzel gibi giderken değişmek, dönüşmek hiçbirimizin aklına gelmiyor. Benim de gelmemişti. Sakin limanda kalmak değişmeyi hiç sevmeyen duygusal beynimize çok iyi geliyor. Ama bilinen bir gerçek var ki, gemiler de güvenli limanda kalmak için değil, yol almak için varlar. Bu nedenle, vahim gibi görünen olaylarla karşılaşmaya aslında bizzat bizim ihtiyacımız oluyor.

Yaşadığımız her şeyin bizim ihtiyacımıza göre şekillendiğine inanmayı nasıl başaracağız?

Tam da bu noktada bakış açımız önem kazanıyor. Yaşanan zorluklara kahrederek iki ileri, bir geri adım atarsak yol boyunca bize gönderilen işaretleri anlamamış olur, kendi yolculuğumuzu ve büyük ihtimalle bize eşlik eden yol arkadaşlarımızın yolculuğunu da berbat etmiş oluruz. Ancak yaşanan sıkıntılara bakış açımız, "Acaba, burada değiştirmem gereken ne var?" sorusuna cevap aramak olursa, işte o zaman yolculuğumuzu tam da istediğimiz şekilde sürdürebilir, yolumuzu kendi değerlerimizle şekillendirebiliriz. Yani bizi çözüme götürecek kilit nokta yaşanan sıkıntının ne ve nasıl olduğu değil, onu kendi lehimize dönüştürmeye olan niyetimiz.



HAYATINIZA LİMON SIKILIRSA…

Evde kendi doğal yoğurdumu yapmayı çok severim. Bir gün yine doğal süt aldım ve eve gelir gelmez kaynatmaya başladım. Bir de ne göreyim? Süt kaynadıkça kesildi. Düşündüm ki her zamanki gibi kaynattım ve tencereye de dışarıdan bir madde dökülmedi. Yaşadığım olaylar bana bir olayın sebebini aramaktan çok onu nasıl dönüştürmem gerektiğini öğrettiği için o bakış açısıyla baktım ve kesilen sütü dökmek yerine peynir yapmaya karar verdim. Şimdi, gözünüzü kapatın ve süt gibi hayal edin kendinizi. Berrak, tertemiz ve bembeyaz... Bir gün birisi gelip hayatınıza limon sıkıyor veya kendi elinizle yapmış olduğunuz bir kazayla limon suyu damlıyor hayatınıza. Ne olacak dersiniz? Evet, bembeyaz süt kesilecek ve bozulacak. İşte, bu noktada başlıyor dönüşüm. Kesilip, atılmak mı istersiniz bir köşeye yoksa kendi çözümünüzü bulup, peynir olmaya karar verip yepyeni bir hayata başlamak mı? Çözüm her zaman vardır. Çünkü insan hiçbir durumda aciz değil, tam aksine bir çözüm varlığıdır. Yeter ki istesin.

Profesyonel koçluk için ne zaman ve nasıl bir eğitim almaya başladınız?

O dönemki işimin devam edemeyeceğini anladığımda bir arayışa girdim. Arayış derken uzun bir arayış olmadı bu. Zira bir ay içinde profesyonel koçluk eğitiminin ilk modülü Ankara'da başlıyordu. Profesyonel koçluğu gerçek anlamda profesyonel bir şekilde uygulamak istiyorsanız, dünyada genel geçer üç ekol var. Bunlardan bir tanesi ve kendime en yakın hissettiğim ise Erickson ekolüydü. Hemen arayıp, detaylı bilgi aldım. Sadece eğitimin kendisi altı aylık bir süreçti; kaliteli ve disiplinli olduğunu anladığım bir programla karşı karşıyaydım. Kararsızlık için vaktim yoktu. Hemen adım attım ve kaydoldum. Aralıklarla süren dört modüllük bir eğitimden sonra tez aşaması diyebileceğim bir süreç başladı. Bu süreçte makale yazmak, ses kayıtları yapmak ve belirli bir saat üzerinde de koçluk görüşmeleri yapmak gerekiyordu. Kısa sürede, hatta grubumda bu süreci tamamlayan ilk kişiydim, sonra da sertifika almaya hak kazandım. Koçluk şapkamı fazlasıyla zenginleştiren eğitimler de aldım.

> *“Bir çözüm varlığı olan, eksiksiz bir bütün olarak yaratılmış insanın nasihatten ziyade kendini keşfetmeye ihtiyacı var.”*

Koç olduktan sonra hayatınızda ne değişti?

Hayatımda bir değişim oldu ve ben koçluğa adım attım. Aslında hem koçluk değişimi sağladı hem de değişim beni koçluğa yöneltti diyebilirim. Koçlukla beraber bir şey fark ettim. Hayatta bir sürü kimliklerimiz var. Eş, arkadaş, anne, çalışan kadın, komşu, evlat ve daha fazlası... Bu konumlarda kendimi görmek ve sürekli gelişim içinde olmak çok kıymetli oldu. Bu konumlarda iyi niyetli de olsam, çevreme sürekli nasihat verdiğimi fark ettim. Koç olduktan sonra bunu törpülemek en zoruydu. Çünkü koçluk demek kesinlikle tavsiye, yorum, yönlendirmenin olmadığı görüşmeler demek. Neden? Çünkü zaten bir çözüm varlığı olan, eksiksiz bir bütün olarak yaratılmış insanın nasihatten ziyade kendini keşfetmeye ihtiyacı var. Koçluk da kişiye özel doğru zamanda güçlü sorularla bu keşfin yapılmasını sağlıyor.

Kendiniz de koçluk desteği alıyor musunuz?

Ben de bir koç olarak, nasihat dinlemek yerine kendi çözümlerimi bulmayı tercih ediyor ve profesyonel koçluk alıyorum.

Hayatını yeni baştan düzenlemeye çalışan ama başaramadığını düşünenlere ne gibi bir öneride bulunursunuz?

Yeni baştan var olmaya/dönüşüme direncin formülünü bildiğinizde bu direnci kırmanız da kolay olur. Peki, nedir bu formül? Erickson formülü, “İçinde yaşadığınız olumsuz durumla ilgili yaşadığınız tatminsizlik, ulaşmak istediğiniz hedef ve atacağınız eylem adımlarının çarpımı değişime göstereceğiniz dirençten büyükse ancak o zaman dönüşüm başlayabilir” der. Bu formülü açarsak, şunu net bir şekilde ifade edebiliriz; gerçekten dönüşmek istiyorsanız, bu üç madde size rehberlik sağlayabilir:

1. İçinde bulunduğunuz durumla ilgili hoşnutsuzluk/tatminsizlik hissetmek,
2. Ulaşmak istediğiniz bir hayal/vizyon çizmek,
3. Bu vizyon yolunda atacağınız adımları belirlemek.

Gitmek istediğimiz hedef belliyse, yola çıkmamız kolaylaşır ve hatta yol boyunca karşılaşacağımız engelleri de rahatlıkla aşabiliriz. Çünkü vizyonumuz bellidir, zihin onu gerçekleştirmiştir bile, siz varmadan. Ancak herhangi bir amacınız yoksa da bütün yollar aynı, anlamsız ve çetrefilli gelecektir. Bu nedenle, hayatını yeni baştan düzenlemek isteyenlere ilk soru şu: “Yepyeni bir hayat sizin için ne anlam ifade eder?”

Örneğin iş hayatında başarısızlığa uğrayan ama ne yapacağını bilmeyenler ne yapmalı sizce?

Aslında hepimizin derinlerinde bir yerde çözüm hazır bekliyor. Çözümü başka yerlerde aramak doğru değil. Zira, sekiz milyarda bir kişi olarak parmak izimle ve beyin yapımla özel yaratılmışsam, çözümüm de bana özel olmalı. Koçluğun mucizesi burada yatıyor. Bir koç, yol arkadaşı olacak kişiyi eksiksiz bir bütün halinde, kendine ait öz değerleri olan özel bir kişi olarak görür ve çözümü de kendisinin bulacağına inanır. Bu itibarla, herkes için tek bir doğru olduğuna inanmıyorum. Söyleyebileceğim, değişimin formülünü herkes kendisi için bir düşünsün, kendilerini bu formülün neresinde görüyorlar, bunu fark etmek bile yola çıkmak demek. Yola çıkmak isterseniz de eminim ki, iyi bir koç size keşif dolu bir yol arkadaşlığı yapacaktır.

> *“İşaretleri doğru okumak demek de onları birer engel yerine gelişim alanı olarak görmek anlamına geliyor.”*

İşaretleri takip etmenin önemli olduğunu söylüyorsunuz. Bunu açar mısınız?

Yol boyunca hoşuma giden, gitmeyen birçok olayla karşılaşabilirim. Hatta bazıları canımı acıtabilir. Ancak inandığım ve deneyimlediğim bir gerçek var ki acı, tatlı yaşadıklarımın tümü beni “daha iyi ve gelişmiş bir ben” olmaya götürmek isteyen işaretler. İşaretleri doğru okumak demek de onları birer engel yerine gelişim alanı olarak görmek anlamına geliyor. Doğru bir bakış açısı ve doğru bir soru sizi çözüme götürecek yepyeni kapıların açılması demek.





Gülümser DEMİR
0506 516 25 47
Triogen Tekniği
Kurucusu Eğitmeni



Gülşah DEMİR
0539 733 2428
Triogen Tekniği
Kurucusu Eğitmeni

RUHUN YÖNETTİĞİ ZİHNİN SEÇENEK SUNDUĞU BEDENİN DE HAREKETE GEÇİP EYLEME DÖKTÜĞÜ RUHSAL BÜYÜME YOLCULUĞUNUN ORKESTRA ŞEFİ TRIOGEN

Triogen, 2002 de başladıkları ruhsal gelişim yolunda bilinçaltının önemini keşfedip, bütün çözümlerin DNA ve Genlerde kayıtlı olduğunu fark eden DNA'nın içerisinde ki sınırsız sonsuz zenginliği muhteşem dengesi ve matematiğinin içerisinde yolculuğa çıkmış olan iki kardeş Gülşah ve Gülümser Demir'in kurup geliştirdikleri Türk Patent Enstitüsü onaylı bilinçaltını temizlemeye yardımcı tekniktir.
Evren'in içerisinde var olan tüm maddelerin bir titreşimleri ve frekansları vardır. Aynı frekansta olan her canlı birbirinin sesini duyar, birbirlerini kendi alanlarına çeker iletişim ve bağ kurar. Evrenin içerisinde var olan en ufak molekül parçası bile insanoğlunun DNA ve Genlerinde karşılığı mevcuttur.
Her bir hücre bilgedir, evrenin sırrını taşır içinde. Evrenin varoluşun ilk bilgilerini, deneyimlerini, bilgeliğini içinde biriktirir ve depolar. Hücrenin içerisindeki her bilgi ve deneyim bir frekansa bürünerek evrende ki benzer titreşimlerle birleşir, günlük hayatta benzer bir titreşimlerle karşılaştığında depolandığı alandan deneyimi çıkararak bireye rehberlik yapıp, ışık tutup güvenli bir şekilde yolculuğu tamamlamasına yardım ederek tekâmül yolculuğuna katkıda bulunmaya devam eder.
Her hücrenin kendini, çoğaltabilme, onarabilme, depolama ve paylaşma özellikleri vardır ve bütüne hizmet eder.
Evren'in içerisindeki her parça tekâmül ederek ruhsal büyüme yolculuğuna çıkar ve bu yolculukta hem başrol oyuncusu hem de yardımcı oyuncu görevini üstlenir. Kendi yaşam plânların da başrol oynayan diğer canlıların yaşam oyunlarında da yardımcı oyuncu olarak birbirlerine katkıda bulunmaya devam eder.
Her canlı tüm duyu organlarını, sesleri ve frekansları kullanarak ruhsal planda birbirleriyle iletişim halindedir. Bu şekilde filmin bütününden kopmamış ayrı düşmemiş olurlar. Birimiz hepimiz, hepimiz birimiz için felsefesi tüm evren sistemi içinde en geçerli kurallardan bir tanesidir. Modern zaman içerisinde teknolojinin, sanayinin, metropol hayatının gelişip ilerlemesiyle birlikte insanoğlunun kendisiyle, doğayla ve diğer canlılarla olan bağında kopmalar, yavaşlamalar ve uzaklaşmalar meydana gelerek insanoğlunu yalnızlaştırıp doğanın, canlıların yeryüzünün muhteşem ritminden haz ve keyif alamayıp yardımlaşamamalarına neden olmuştur. Yaşamdan beslenemeyen insanoğlu kendi içine kapanmış stoklarında biriktirdiği ile beslenmiş bu kaynaklar da bitince, kendi ile olan iletişimini ve bağını keserek dışarı bağımlı hale gelen, sanal mutluluk peşinde koşmaya başlamıştır.
Teknoloji sanal alemin sesini pür dikkat dinleyen duyan ama kendinin, doğanın diğer canlıların sesinden, ritminden uzaklaşan sağırlaşan bireylere dönüşmüş, teknolojinin ilerlediği İnsanoğlunun gerilediği dönemde yaşamaya mahkûm olmuştur.
Bu döngünün içerisinden çıkmak, nefes almak ve yaratılışının anlamını hatırlayıp ruhsal büyüme yolculuğuna kaldığı yerden yeniden tüm evren ile işbirliği yaparak devam etmek isteyenler kendilerine yollar aramaya, çözümler üretmeye başlamışlardır. Triogen de bu yollardan yalnızca bir tanesidir. Keyifle rahatlıkla konfor ve güven ile yol almak isteyenler için.
Bireylerin 4 tam gün süren eğitimlere katılarak kendileri başta olmak üzere sistem ile kopardıkları tüm bağları tek tek yeniden kurmak, hasarları onarmak ve daha sağlam ayaklarının üzerinde durarak ruhsal plânını tamamlamak için gerekli donanıma sahip olduğunu hatırlatmak amaç edinilmiştir.
Triogen eğitiminde birey duymayı unuttuğu sesleri, titreşimleri ve frekansları yeniden hatırlar, duyar tek tek tüm sistem ile yeniden bağ kurarak sağlamlaştırdığı bağlardan da yardım alarak hayat döngüsü içerisindeki anne rahminde geçirdiği dönemden başlayarak çocukluk, ergenlik dönemlerindeki hasarlı yazılımları, mutsuz anılar ile yeniden iletişim kurarak yaşadığı, biriktirdiği negatif deneyimlerin onu büyüttüğünü olgunlaştırdığını bilgeliğe dönüştürdüğünü gösterip mutlu olmasına, negatif görevinin artık sona erdiğine şimdiden sonra ise mutlu olabileceğine mutlu anıları biriktirebileceğini hatırlatmasına ve yeni seçenekleri üretip aktif edebilmesine yardımcı olur.
Böylelikle beden içerisindeki hücre mesajı değiştiği için yaydığı frekans değişecek böylelikle tüm evren o andan itibaren mutlu olabileceği seçenekleri olasılıkları hazırladığı yaşam alanının içerisine gönderecek ve ruhsal plân başarıyla tamamlanacaktır.
Evrenin sistemiyle yeniden bağ kuran birey tekâmül yolculuğunu tamamlaya bilmek için artık seslerini, titreşimlerini duyabildiği ruhundan yardım alır. İlahi plânına hakim olan ruh hayat planını zihne aktarır zihin yeniden iletişim ve bağ kurduğu tüm evrenle istişare eder yardım alır. Böylelikle bireyin gerçekleştirmesi gereken bir hayat deneyimi ve bunu gerçekleştirmek için yüzlerce seçeneği ve yolu olmuş olur. Bilinç düzeyinde toplanmış olan tüm hikâyeleri zihin ve ruh tek tek dinler izler ve içerine sinen bir deneyimi seçerek o deneyimi bireyin ana ekrana yerleştirerek bedene hangi yol haritasından devam edecekleri bildirilir. Mesajı alan beden, varoluşunun mayasında, yapı taşında bulunan tüm elementleri harekete geçirerek yeni frekansta yayın yapmaya başlar. Yeni frekans titreşimleri kendilerine ulaşan tüm evren, canlılar elementlerde bu yeni deneyim için gerekli hazırlıkları, değişimleri, bitişleri yaparak katkı sağlamaya bireye yardım etmeye başlarlar. Tüm hazırlıklar tamamlandığında da birey emek verdiği yardım ettiği yardım aldığı kendi seçeneklerini hazırladığı filminin içerisinde haz ve keyif alarak tamamlanmanın coşkusunu yaşar.
Sizde Triogen ailemizin içersinde yer almak isterseniz İstanbul, Ankara , İzmir de düzenli olarak açtığımız eğitimlere katılabilir. Beş kişilik gruplar oluşturarak yaşadığınız şehre bizi davet ederek eğitim alabilirsiniz. Daha fazla bilgi almak için, www.triogen.com.tr adresini ziyaret edebilir, YouTube kanalımız Triogen' i ziyaret ederek örnek videolarımızı izleyebilir, Türkiye'nin ilk yaşayan interaktif kitabı 'Ruhunu Yanına Al Büyümeye Gidiyoruz' okuyabilirsiniz.
İstemek başlangıç, başlangıçta bir yoldur...

GÜNEŞİN DOĞUŞU ÇOK YAKIN



Tıpkı insan hayatının evreleri gibi dünyanın da evreleri var. Mısırlı şifacı Shahrzad Awyan'a göre yüzyıllardır adeta karanlıktaydık, şimdi ise güneş yavaş yavaş yükseliyor.

DAMLA SELİN TOMRU

Kadim Mısır, ileri teknolojinin kullanıldığı devasa yapılarıyla, muhteşem tıp bilgileriyle gerçekleştirdikleri uygulamalarıyla ve elbette ki tanrıları ve firavunlarıyla gizemli bir dünyaya davet ediyor. Kadim Mısır bilgeliğinin koruyucusu arkeolog, mısırolog ve şifacı Abdel Hakim Awyan, on binlerce yıl önceden gelen bu zenginliği bizlerle paylaştı. Aramızdan ayrıldıktan sonra ise bu görevi kızı Shahrzad Awyan gerçekleştiriyor.

Mısır'da gerçekten yüzlerce tanrıya inanıyorlar mıydı? Yoksa bizim tanrılaştırdıklarımız aslında yaratılış hikayesinin kahramanları ya da toplumdaki önderler miydi? Piramitlerin esas yapılış sebebi neydi? İleri tıbbi bilgilerini iyileşmek için de kullanıyorlar mıydı? Kadim Mısır'dan günümüze gelen bir şifa sistemi var mıydı? Tüm bu soruları sevgili Shahrzad Awyan'a sorduk.

Mısır'ın kalbinin attığı yerde, Giza Bölgesi'ndeyiz. Kufu, Kefren ve Mikerinos tüm heybetiyle bizleri karşılıyor. Bakanlık'tan aldığımız izin sayesinde Keops ya da Büyük Piramit olarak da adlandırılan Kufu'yu özel olarak ziyaret ediyoruz. Yer altı tünellerinden geçip en karanlık parçalarımızla buluşuyor, Kral Odası'nda yoğun enerjileri deneyimlediğimiz meditasyonumuzu gerçekleştiriyoruz. Tüm bu heyecan verici deneyimlerin ötesinde içimde bambaşka bir heyecan var. Birazdan Kadim Mısır bilgeliğinin koruyucusu olan Abdel Hakim Awyan'ın el verdiği kızı Shahrzad Awyan ile buluşacağım. Arkadaşlarımı Sfenks'e emanet edip Awyan'ların evine doğru ilerliyorum. Tam Sfenks'in karşısındaki dört katlı evin terasında Shahrzad beni bekliyor. İçimden "Her sabah Sfenks ve piramitler manzaralı bir evde uyanmak acaba nasıl bir histir?" sorusu geçerken merdivenleri çıkıyorum. Sevgili Shahrzad beni "Evine hoş geldin" diyerek karşılıyor ve o gün bugündür devam eden muhabbetimiz başlıyor.

Shahrzad, babası gibi hep sorgulayıcı olmuş. Evlenme zamanı gelince buna karşı çıkmış ve babasının da desteğiyle Amerika Birleşik Devletleri'ne üniversite eğitimi için gitmiş. Sekiz yıl önce vedalaştıkları babasından bahsederken çağının ötesinde bir adam olduğunu anlatıyor. Henüz çocukken, babalarının 11 kardeşi sahile götürüp mayo giyerek yüzdürdüğünü anlatıyor. Düşünsenize 40 yıl önce Mısır'da bir adam kızlarını alıp mayo giydirerek yüzdürüyor. Shahrzad sözlerine aşk ile devam ediyor: "Ruh eşimi bulduğumda farklı dinin mensubuydu. Babama bunu söylediğimde 'Aşkın dini olmaz' dedi ve beni destekledi."

Shahrzad halen tur rehberi ve şifacı olarak yaşamına devam ediyor. Terasında dünyanın farklı ülkelerinden bambaşka misafirlerini ağırlıyor. O da babası gibi kültürler ve ruhlar arasında köprü görevi üstleniyor. Shahrzad ile şifadan, sevgiye, "Ne olacak bu dünyanın hali" sorusundan Mısır mitolojisine derin bir sohbet gerçekleştirdik.

Bize biraz ruhsal yolculuğunuzdan söz eder misiniz?

Kadim Mısır öğretilerini Müslümanlık ile sentezlemiş bir ailede büyüdüm. Annem doğa ile konuşurdu, teyitlerini kuşların ötüş tarzlarından anlardı. Rüyalarından

da mesajlar alırdı. Babamın çocukluğu Giza Bölgesi'ndeki yer altı tünellerinde geçmiş, hiyeroglifleri henüz çocukken anlamaya başlamış. Arkeoloji ve Mısıroloji okudu. İngilizcesi çok iyiydi. Steve Mehler ile Khemitology Akademisi'ni kurdular. Dolayısıyla doğduğum an itibarıyla ruhsal yolculuğum da başlamıştı.

Üniversiteden döndükten sonra bir meditasyon sırasında Hawaii'ye gitmem gerektiği bilgisini aldım. Bir hafta içinde Hawaii'deydim. Neden orada olduğumu bilmiyordum, sadece cevabın belirmesini bekliyordum. Cevap geldi; Hawaii'de bir üstat ile tanıştım ve Bio-Touch şifa eğitimini aldım.

Bio-Touch nedir?

Şifacının tamamlayıcı tıp olarak kullandığı bir yöntemdir. Uluslararası Bio Magnetik Enerji Organizasyonu tarafından uygulanır. Ancak bu tekniğin kadim Mısır kaynaklı olduğuna dair kanıtlar bulunmaktadır. Bu yöntem şu anda Amerika Birleşik Devletleri'ndeki hemşirelik okullarında da kullanılıyor.

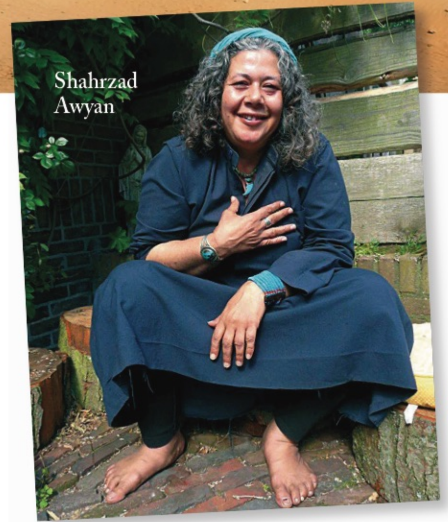
Yöntemde şifacı, danışanın yaşam enerjisi merkezi olan noktalarına dokunuyor. Yaşam enerjisi aktivasyonu sonrasında danışanın bedeni kendini şifalandırmaya başlıyor. İşaret ve orta parmağın hafif dokunuşu her bir bölgede sekiz saniye kadar sürüyor. Hafif ve yumuşak olmasından ötürü bu şifaya Kelebek Şifası da deniliyor.

Yöntemin temeli, deri yüzerindeki hücrelerle otonom sinir sisteminin arasındaki nörolojik ilişki. Bu ilişki tüm biyolojik işlevleri, bağışıklık sistemini, organları etkiliyor.

Bu sistem, İsis Akademisi'nden günümüze ulaşmıştır. Hiçbir yan etkisi yoktur. Kelebek Şifası'nın altın kuralı, komşunu da kendin kadar sevmektir.

Bio-Touch'ın Kadim Mısır'dan geldiğini nasıl fark ettiniz?

Eve büyük bir heyecanla döndüm. Babama, işaret ve orta parmağımı kullanarak nasıl şifa çalışması yaptığımı gösterdiğimde "Bu, kadim Mısır tekniği" dedi. Kahire Müzesi ve Kom Ombo Tapınağı'na gitmemi söyledi. Oradaki hiyeroglifleri ve oymaları


Shahrzad Awyan

gördüğümde gerçekten Kadim Mısır'dan gelen bir şifa sistemi olduğunu anladım. İlahi sistem karşısında bir kez daha hayran kaldım. Düşünsenize; unutulan bir Mısır şifa sistemi beni Hawaii'ye çağırdı.

Hangi durumlarda kullanılıyor?

Zihinsel, ruhsal ve fiziksel rahatsızlıkların temelini bulmak ve oradaki tıkanıklıkları gidermek amacıyla kullanılıyor. Çoğu zaman tekniğin yanı sıra bazı mesajlar da size

ilham ediliyor. Özellikle gözlük bırakmada çok hızlı geri dönüş alıyoruz. Ben şifa sistemlerinin paylaşılması taraftarıyım. Sürekli olarak bir şifacıdan seans almak, gücünüzü ona teslim etmek anlamına da geliyor. Bu nedenle belli bir seans sayısından sonra tekniği misafirimin bir yakınına öğretiyorum ve sonraki seanslara beraber devam ediyorlar.

“Şifacılar bir adım daha hızlı giderler sadece. Dolayısıyla ilk kez bir kapıdan geçmenin güçlükleriyle karşılaşabilirler. Öte yandan hepimizin şifa verebilme yeteneği vardır.”

O halde şifacının özel biri olmadığına inanıyorsunuz?

Şifacılar bir adım daha hızlı giderler sadece. Dolayısıyla ilk kez bir kapıdan geçmenin güçlükleriyle karşılaşabilirler. Öte yandan hepimizin şifa verebilme yeteneği vardır. Abdel Hakim, kişinin beş değil 360 duyusu olduğunu söylerdi. Bir gün elimde kağıt kalemle yanına gittim. Bu duyuların listesini almak istiyordum. Gülümsedi ve “Bu duyularının olduğunu bilmen yeterli; hazır olduğunda hepsi teker teker açılacaktır. Onların ismine ihtiyacın yok” dedi.

“Kadim inanç, mutlu ve neşeli bir yaşamla ilgilidir. Korkusuzca bilge bir yoldan ilerlemektir.”

“HEPİMİZ İÇİN UMUTLUYUM”

Shahrzad Awyan, yüzyıllardır beşinci evrede olduğumuz söylüyor: “Uygarlıklar kutuplaştı, dualite enerjisi güçlendi. Bilgi ve bilgelik manipüle edildi ve gerçek bizden saklandı. Savaşlar, açlık, fakirlik gibi aslında gerek olmayan durumlar yaşandı. Artık bu evre sonlandı ve yavaş yavaş güneş yeniden doğuyor. Perde aralandı ve kutuplaştırma oyunları sona doğru yaklaşıyor. İnsanlar birliğin gücünün farkına varıyor, kendi güçlerine sahip çıkıyor. Şafak vakti geldi ve ben hepimiz için umutluyum.”

Kadim Mısır miraslarını hem şifa hem de düzenlediğiniz turlar dahilinde bizlerle paylaşıyorsunuz. Bu mirasın önemi nedir?

Kadim inanç mutlu ve neşeli bir yaşamla ilgilidir. Korkusuzca bilge bir yoldan ilerlemektir. Şu anda hepimizin ihtiyaç duyduğu şey de bu aslında. Korkulardan arınarak özümüzdeki bilgelikle keyifli bir yaşam sürmektir.

Peki onlar hiç rahatsızlanmıyorlar mıydı?

Kimi zaman enerjisel olarak dengelenmeye ihtiyaç duyuyorlardı. O zaman da genel olarak ses ve titreşimden yararlanıyorlardı. Saqqara bölgesinde sesle şifa alanı vardı. Bu titreşimlerle dengeleniyorlardı. Yine İsis Akademisi’nde Kelebek Dokunuşu adıyla geçen ve Bio-Touch’ın temeli olan şifa teknikleri uygulanıyordu. Bilge oldukları için rahatsızlıkları mesaj olarak algılıyorlar ve ritüeller gerçekleştiriyorlardı. Şu an pek çoğumuzun yaptığı gibi kurban bilincine yenik düşmüyorlardı.

Mısır’da düzenlediğiniz turlardan da kısaca bahsedebilir misiniz?

Belli tapınaklarda halen enerjiler aktif. Oralara gidip gözlerinizi kapadığınız anda bunu hissedebilirsiniz. Sekiz farklı bölgede, o dönemde gerçekleştirilen ritüelleri gerçekleştiriyoruz. Örneğin Kom Ombo’da en büyük korkularımızla buluşup onlardan arınıyoruz. Toplamda dokuz ritüelimiz var ve bunları Abdel Hakim Awyan’dan öğrendim. Turumuz bittiğinde katılımcılar, yeniden doğmuş gibi oluyorlar.

Az önce ses ve titreşimlerin Kadim Mısır’da önemli olduğunu söylediniz. Bunun sebebi nedir?

Kaynağa giden yol üç basamaklıdır; ses-titreşim-ışık. Bu nedenle sadece Mısır’da değil, bu öğretilerin farklı isimlerle var olduğu diğer kültürlerde de ses ve titreşime önem verildiği görülür. Tüm tapınaklar ve piramitler yani eski Mısır diliyle Perba’lar akustik yapılardır ve belli müzik oktavlarıyla uyumludur. Ayrıca bu yapılar dışa doğru patlama değil içe doğru patlama sistemiyle çalışıyordu, yani çevreye zararı yoktu. Piramitler insanlığın yararı için bir şifalandırma aracı olarak inşa edildi. Tesla’nın kullandığı teknik, piramitlerde kullanılan tekniktir. Piramitler aracılığıyla kişileri ruhsal-bedensel-zihinsel açıdan yükseltecek frekanslar yayılıyordu.

Bu kadar yüksek bir bilinç ve teknoloji varken ne oldu da bu hale gelebildik?

Dünyanın belli bir döngüsü vardır. Belirli periyotlarda, belirli bir bilinç düzeyi deneyimlenir. Nasıl ki insanın yaşan evreleri var ve tüm insanlar bunu deneyimliyor, dünyaya gelen ruhlar da bu farklı evreleri zaman zaman deneyimlerler. Bizim şimdi “Tanrı olarak görülüyorlardı” diye anlattıklarımız aslında Mısır topraklarında doğmuş, tüm duyularını kullanabilen ve diğerlerine öncü olan kişilerden başkası değillerdi. Doğdukları dönem aydınlık dönem olduğundan bu kabiliyete sahiplerdi.

DÜNYANIN EVRELERİ

1. **EVRE KHEPER:** Delici olan kanatlı scarab (bok böceği) ile sembolize edilir. Doğuş, vücut bulma halidir. Şu anda girmiş olduğumuz dönem bu dönem. Güneş yavaş yavaş yükselmeye başlıyor ve artık karanlık dönemde kalmış olan, saklanmış olan her şey gün yüzüne çıkıyor.
2. **EVRE RA:** İnatçı delikanlı, genç eril bir enerji dönemi. Bu dönem Koç burcu ve koç ile sembolize edilir. Öğrenme ve gelişmenin yükseldiği bir evredir.
3. **EVRE OON:** İngilizce öğle anlamına gelen “noon” kelimesi bu kelimeden türemiştir. Güneş en yüksek halindedir. Uygarlıklar hızla yükselir, yaşayanlar birbirleri ve çevreleri ile güçlü bir bağ ve etkileşim içindedir.
4. **EVRE ATEN:** Bilgedir. Öğleden sonra güneş olgun bir hal alır. Uygarlıklar en yüksek bilinç düzeyine ulaşırlar. İnsanlık en yüksek frekansta titreşir. Diğer boyutlarla iletişim başlar, teknolojik, spiritüel ve doğa konularında tepe noktaya varılır.
5. **EVRE AMEN-AMUN:** Bu evrede güneş saklı bir hal alır. Tanrıça Nut tarafından yutulur.





Nefes huzursuz olduğunda zihin de huzursuzdur.

Nefes sakinleştiğinde zihin de sakinleşir ve uzun yaşamın kapıları aralanır.

Bu nedenle bir insanın en önemli görevlerinden birisi nefesini denetlemeyi öğrenmesidir.

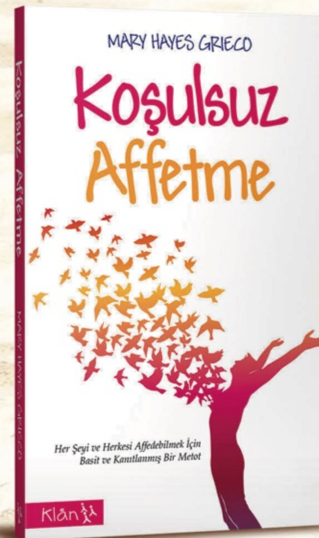
-Svatmarama

Hatha Yoga Pradipika





Zen Zihni, Zen ustaları tarafından sizi kendinize geri getirmek ve sözcüklerin ötesine ulaştırmak için kullanılan bilmecemsi terimlerden bir tanesidir.



Her Şeyi ve Herkesi Affedebilmek İçin Basit ve Kanıtlanmış Bir Metot





www.klankitap.com



İlk titreşime dönüş...

Katı bir bedene sahip görünsek de tamamen titreşimlerden oluşan varlıklarız. Her insanın titreşim frekansı da parmak izi gibi benzersiz. Vücudumuza dışarıdan aldıklarımız da frekansımızı etkiliyor dolayısıyla. İyileşmenin dinamiği ise insan doğasına ait olmayan frekansların nötrleştirilmesinde yani ilk titreşime dönüşte yatıyor.

BURCU ÖZTINAZ KÖMÜRLÜ

Doğadaki her maddenin frekansı var. Virüsler ve bakteriler de frekans, yani titreşimsel bilgi taşıyor. Negatif düşüncelerin yanı sıra çevre kirliliği, vücudumuza aldığımız radyasyon, yediğimiz besinlerin içindeki kimyasal maddeler, maruz kaldığımız ağır metaller frekansımızın bozulmasına neden oluyor. Hastalıkların oluşmasına sebep olan da hücre frekanslarımızın o saf, ilk halden uzaklaşmış olması. Hastalıkları frekans olarak değerlendirme anlayışına ulaşmış olmak, geleceğin tıbbının gideceği nokta düşünüldüğünde umut verici…

Frekans tıbbı ülkemizde de tamamlayıcı bir tedavi yöntemi olarak giderek yaygınlaşıyor. Bütüncül bir yaklaşımla semptoma yol açan nedenlerin kaynağına inerek hastalığı değil hastayı tedavi etmek gerektiği görüşü yaygınlaşıyor. Bunu fark eden doktorlardan biri olan Dr. Sümer Zeynep Karabey, kişinin titreşimsel bilgilerini tespit edip, ona yabancı olan frekanslardan arınmasını sağladıklarını söylüyor.

Uzun yıllar Berlin'de aile hekimi olarak görev yapan Dr. Sümer Zeynep Karabey, frekans tıbbı ile kızının yumurta alerjisini tedavi etme arayışına girdiği dönemde tanışmış. Kızının alerjisini çözdükten sonra bu yönteme kendini adayan Dr. Karabey, 2005 yılında Türkiye'ye dönüş yaparak buradaki hastalarını frekans yöntemleri ile tedavi etmeye başlamış. Biyofrekans tedavilerinin yanı sıra hastalarının psikolojik anlamda da destek almalarına yardımcı olmak amacıyla, matrix ve psikokinesiyoloji uygulamalarını da tedavi yöntemlerinin içine entegre etmiş.

"Hastayı bütüncül olarak değerlendirmemiz gerekiyor. Hastalık oluşumunda acaba bir psikolojik sorun var mı? Örneğin kanser hastası olan çoğu kişide zihinsel seviyede bir değersizlik duygusu yatıyor. Bir kanser hastasına hangi tedavi uygulanıyor olursa olsun psikolojik durumunu değerlendirmek ve bu alanda da destek olmak gerekir" diyen Dr. Sümer Zeynep Karabey ile bu yöntemin detaylarını konuştuk.


Dr. Sümer Zeynep Karabey

Uzun bir zamandan beri uygulansa da frekans tedavisi birçok insan için yeni bir yaklaşım. Nasıl bir tedavi şekli bu?

Biyofrekans tedavileri 35-40 yıldır Almanya'da ve farklı Avrupa ülkelerinde tamamlayıcı tıp sektöründe çalışan hekimler tarafından uygulanıyor. Fakat yavaş yavaş, klasik tıp uygulamaları yapan hekim muayenehanelerinde de aktif olarak uygulanmaya başlandı.

Frekans tıbbı uygulamaların temelinde yatan anlayış; hastalığı değil, hastayı tedavi etmektir. Yani biz hastanın kendi frekans spektrumunu dikkate alırız. Maddenin aynı zamanda bir frekansı olduğunu düşünürsek, kişiyi hasta eden bir bakterinin de bir frekansı vardır. Hastalığı yapan bu maddelerin titreşimsel bilgilerine, yaptığımız biyofiziksel testlerden ulaşabiliyoruz. Bunları basit bir kan örneğinden anlamak rahatlıkla mümkün.

Kişinin frekansının tespit edilmesi hastalığının sebebi ile ilgili tabloyu mu veriyor?

İnsan kendi hücresel, titreşimsel bilgileri ile bir frekanslar bütününü oluşturur. Ben buna "frekans kokteyli" diyorum. Bu frekans kokteyli, doğduğunuzda anne ve babanızdan aldığınız bilgiler doğrultusunda oluşuyor. Yaşam ilerledikçe kişinin karşılaştığı hastalıklar, patojenler, alerjenler, toksinler vücutta öz frekanslar gibi aynı şekilde titreşimsel hafızaya kaydediliyor. Bu titreşimsel hafıza kişiye özeldir. Karşılaştığı maddelerin titreşimsel bilgilerini kendi özüne kaydettiği için, her insanın parmak izi nasıl farklı ve özelse titreşimi de özeldir. Bu sebeple hastalıktan ziyade hastanın titreşimsel bilgilerini incelemek daha doğru bir yaklaşımdır. Bu titreşimsel bilgiler incelendikten sonra çıkan sonuçlara göre hastada hangi potejenler, alerjenler, toksinler öncelik taşıyorsa ona göre hastayı terapiye alıyoruz.

İyileşme sağlanmasının ardındaki dinamik nedir?

İyileşmeyi sağlayan; kişinin ona yabancı olan frekanslardan, titreşimsel bilgilerden arınmasıdır. Kanla tespit ettiğimiz, kişiyi rahatsız eden, hastalığa neden olan frekansların yavaş yavaş arınmasıyla rahatlama meydana gelir. Amaç; hastanın yaşam kalitesini düzeltmek olduğu gibi, sağlıklı yaşam koşullarına geçmesini de sağlamaktır. Benim anlayışıma göre bir biyofrekans terapisti kişiye sadece cihazı uygulayıp işinin bittiğini düşünmemeli. Bu işin içinde yaşam koçluğu da yatıyor. Beslenmenin düzenlenmesi, alınması gereken vitamin ve minerallerin tespiti de gerekiyor. Frekansı uyguladıktan sonra yaşantısındaki bütün faktörleri ele alıp bir düzenlemeye gitmek lazım.

Siz nasıl tanıştınız biyofrekans yöntemleri ile? Bir hekim olarak sizi bu noktaya getiren neydi?

Aslen aile hekimiyim. 33 yıl aile hekimi olarak çalıştım. 2005 yılında Türkiye'ye göç etmeye karar verdim. Burada hedeflerimden biri hem kendi ülkeme, köklerime dönmek hem de biyofrekans sistemlerini Türkiye'de tanıtmaktı. Bu sistemle bundan 18 yıl önce kızımı tedavi etme arayışım sayesinde tanıştım. Kızımın bir yaşından itibaren tavuk yumurtası alerjisi vardı. Alerjik boyut çok yüksek seviyedeydi, üç kez de anaflaksi yaşadık. Bir doktor arkadaşım biyofrekans sistemini tavsiye etti. Frekans tıbbını uygulayan bir çocuk hekimi bulup kızımı Berlin'de tedavi ettirmeye karar verdim. Fakat tedavi ile ilgili bekleme süreleri uzundu ve bu sürede benim merakım iyice uyanmıştı. Biyofrekans sistemi uygulayan firmadan cihazı satın aldım. Bu şekilde bu sistemle tanışmış oldum. Kızımı tedavi ettim. Üç seferlik alerji tedavi programının başarısının ne kadar yüksek olduğunu kendi kızımda gördüğüm için muayenehanemde öncelikle alerjisi olan hastalarıma, daha sonra da bütün hastalarıma yavaş yavaş entegre ederek uygulamaya başladım. Türkiye'ye yerleştiğimde öncelikle atopik egzamaları tedavi etmekle başladım. Bir yandan da cihazın tanıtımı ile ilgili seminerler düzenledim. Almanya'da aile hekimi olarak çalışırken hastalara ilaç yazmak, gerekli diğer branşlara yönlendirmekle yetinmek beni çok mutsuz ediyordu. Reçete yazmakla hastaya tedavi uygulamadığımı ve bunun değişmesi gerektiğini düşünüyordum. Frekans tedavileri ile tanışınca tıbbın başka bir pencereden değerlendirilmesi gerektiğini anladığım için artık benim de hekimlik hayatımda yeni bir pencere açılmıştı.

NASIL HASTA OLUYORUZ?

Peki neden hasta oluyoruz? Bütüncül bakış açısını benimsemiş bir hekim olarak frekansımızı nelerin bozduğunu anlatabilir misiniz?

İnsan yaşadıkça birçok maddeye ve titreşimsel bilgiye maruz kalıyor. En basiti kullandığımız cep telefonları frekansımızı olumsuz etkiliyor. Bir antibiyotik tedavisi sonrasında bağırsak florasının bozulması ve candida mantarının bağırsakta yerleşmesi gibi sebepler dolayısıyla kişide çeşitli frekanslar birikiyor. Bu frekansların birikiminden ötürü hastalığın temeli atılmış oluyor. Buradaki esas amacımız kişinin kendi kendini iyileştirme mekanizmalarını başlatmak. Yani sindirim sistemini, immün sistemi düzgün bir seviyeye getirmek, organ destekleri vererek kişinin şifalanmasına destek olmak. Herhangi bir biyofrekans sistemi aslında kişiye tedavi uygulamıyor, sadece titreşimsel bilgileri düzenleyip nötrleyerek, sisteminin kendi kendini iyileştirmesi için zemin hazırlıyor. Frekansları bozan diğer bir etken çocuk yaşta ilk protein olarak inek sütü ile karşılaşıyor olmamız. Bugünkü inek sütü değişime uğramış bir inek sütü, eski kalitede değil. Bu sebeple de alerjik potansiyeli çok yüksek. Aslında bizim hocalarımızın da söylediği şudur ki her varlık kendi türünün sütü ile beslenmelidir. Ben buna katılıyorum. İnsan yabancı proteinlerle karşılaştığında bağırsak florası iyi değilse ve geçirgenlik söz konusu ise (ki bu artık çoğu kişi de var) bu durumda sistem inek sütünün proteinini bir yabancı madde gibi algılayıp reaksiyon veriyor. Aynı durum buğday için de geçerli. Buğday da genetiği ile oynandığı için alerjik potansiyele sahip. Agresif polenler de frekansımızı bozan diğer maddeler arasında. Ağaçların fonksiyonu havayı filtrelemektir. Eğer havada ağır metaller çokça varsa bu ağır metal bilgileri ağaçların polenlerinde de mevcut olur. Dolayısıyla bir alerjik potansiyelden burada da bahsedebiliriz.

Hastalık söz konusu olmasa da bu sistemi kullanarak arınma, nötrleştirme sağlanabilir mi?

Kullandığımız cihazın aynı zamanda vücudu topraklama fonksiyonu var. Bu topraklama uygulaması da çok hızlı bir şekilde arınmayı getiriyor. Günümüzde ayakları toprağa basma imkanımızın kısıtlı olması, maruz kaldığımız frekansları atamamak demektir. Bundan ötürü birikim çoğalıyor ve bu topraklanmama sorunu daha sonra hastalığa da sebep oluyor. Dolayısıyla kişi kendini topraklamadığında frekans anlamında bir birikim oluyor. Hücrelerin kendi aralarında biyofotonlar yoluyla, yani çok düşük ışık frekanslarıyla çalıştığını düşünecek olursak o zaman bu yüksek radyasyon kişiyi öncelikle hücre bilgi alışverişinde rahatsız eder. Kendimizi toprakladığımızda en azından temel arınmayı sağlamış oluyoruz. Bunu doğal yoldan yapamadığımız için biyofrekans sistemimiz suni bir yoldan kişiyi önce topraklayarak başlıyor ki temel arınma gerçekleşsin. Bizim görevimiz kişiye ait olmayan frekansları, titreşim bilgilerini tespit edip deşarj etmek.

ALERJİYİ İPTAL ET!

Titreşimsel bilgilerimizi saf tutmayı, bağışıklık sistemini ve sindirim sistemini iyi tutmak olarak algılıyorum. Doğru mu? Böyle bir durumda zaten bu olumsuzluklardan etkilenmemiş olur muyuz?

Evet, ben kendi bağışıklık sistemimi ve bağırsak sistemimi düzgün bir seviyede tutarsam bana ne bir polen dokunur ne de bir besin. Ne zaman bir alerjik etki yaşarım? Bardak taştığında… Hava kirliliğinin yanına besin intoleransları ve ağır metaller eklenmişse, antibiyotik kullanımından ötürü bağırsak fllorası da bozulmuşsa ve bu duruma bağlı olarak vücutta candida birikimi söz konusu ise bunlar yavaş yavaş bardağın dolup taşmasına neden olur. Örneğin kişide alerjik rinit semptomunu görürüz ama buna yol açan sadece polen değildir. Burada polen sadece bardağı taşıran son damladır. Bunun altındaki diğer faktörleri de frekans bazında araştırıp kişiye yardımcı olmamız gerekir.

Biyofrekans sistemleri daha çok alerji tedavilerinde mi kullanılıyor? Alerjiyi nasıl iptal ediyor bu yöntem?

Biyofrekans sistemleri öncelikle alerji tedavilerinde Avrupa'da kullanılmaya başlandı. Alerji tedavilerinde alerji yapan maddenin titreşimsel bilgisi tespit ediliyor ve bu bilgi cihazla frekans bazında faz kaydırma yaparak nötrleştiriliyor. Hastanın bu süreç içinde kendisine dokunan maddeden yoksun kalması gerekiyor ki frekans tamamen nötrleştirilsin. Akabinde yeniden bu madde ile temasa girdiğinde artık bu madde biyofiziksel anlamda nötrleştirildiği için yeni bir madde olarak algılanıyor ve alerji potansiyeli de bu şekilde iptal edilmiş oluyor.

Tedavi alanına giren diğer hastalıklar neler?

Alerjinin dışında 400'den fazla hastalığın tedavisinde kullanılıyor. Burada tedavi sisteminin altında yatan ana mantığı düşünmemiz lazım. Kişinin titreşimsel bilgilerini ele aldığı için aslında burada terapi sınırı da yok. Yani bir gribal enfeksiyondan başlayarak bir MS hastasının yaşam kalitesini yükseltme ve diğer tedavileri destekleme amaçlı da kullanılabiliyor. Çünkü burada semptom tedavi edilmiyor, hastalığın temelindeki etkenlerin titreşimsel bilgileri ele alınıyor. Kanser hastası kemoterapi veya radyoterapi alıyorsa bu tedavilerin yan etkilerini azaltmak amaçlı da kullanılıyor. Esas amaç hastanın yaşam kalitesini yükseltmek. Kanser hastalığına neden olan etkenleri tespit edebiliyorsak, kanser hastalığının terapi sürecini de eşzamanlı olarak destekleyebiliyoruz. Hastanın bağışıklık sistemini güçlendirerek ek bir tedavi uyguluyoruz.

Kişi biyofrekans yöntemi ile tedavi oldu diyelim. Daha sonra yeniden aynı frekansı bedeninde yaratması mümkün mü?

Tedavisinin bitiminde hasta eski ve yanlış hayatına döndüğünde, yine bardak dolana kadar vücut reaksiyon vermiyor. Ne zaman ki sınır aşılıyor, semptom yine kendini gösteriyor. O sebeple biyofrekans sistemi aldığınızda sadece frekansların nötrleştirilmesi hedef alınmamalı. Esas hedeflerden birisi kişinin yaşam tarzında değiştirmesi gerekenleri ona göstermek ve anlatmak olmalı. Zaten yaşam tarzında bir değişim yaratmazsak hastalıklar kendini tekrarlayacaktır. Çünkü her hastalık bir ikazdır, bir şeylerin ters gittiğine dair bir uyarıdır. Nötrleştirme işleminden sonra bu hastalığın altında hangi birikimler yatıyor diye sorup, kendi kendimize bir cevap bulmamız gerekiyor.



TEDAVİ SÜRECİNİN ADIMLARI

Bir seansta neler oluyor?

Hasta bize başvurur. Bir saatlik bir muayene ile birlikte bir kan numunesi alınır. Muayene ve kan numunesi neticesinde hasta bütüncül bir yaklaşımla değerlendirilir. Standart bir hekimin dikkate almadığı konulara bile dikkat ederiz. Örneğin hastanın diş yapısına bakarız; çürük dişleri, amalgam dolguları veya implantları var mı? Bu bütüncül tıp yaklaşımında önemlidir çünkü dişlerdeki sorunlar tüm vücuda yansır. Çürük dişin vücudu rahatsız ettiği klasik tıpta da bilinen bir durumdur. Fakat biz sadece çürük dişlere değil, aynı zamanda dolgulara, implantlara ve ağız içindeki her türlü metallere de dikkat ediyoruz. Bu metaller çevredeki radyasyonu vücuda çekmek için bir nevi anten gibi çalışır. Detaylı muayeneden ve kan numunesini aldıktan sonra terapinin protokolüne karar veririz. Genelde seans haftada bir kez ortalama bir saat sürer. Küçük çocuklarda bu süre kısalır. Hastalık acil terapiler gerektiriyor ise ve süreci hızlandırmak istiyorsak haftada üç seans da uygulanabilir. Spesifik tedaviler de var. Örneğin hasta ağrı çekiyorsa ağrının tedavisi yapılır veya gerekiyorsa herhangi bir organa destek vermek mümkündür.

Amazonlar'dan geçen BİR YOL HİKAYESİ

Rüyaları ve hayatın içindeki işaretler tek bir rotayı gösteriyordu: Peru. Hiç bilmediği topraklarda kendini yeniden keşfederken tekrar tekrar öldü ve doğdu... Kübra Saatçioğlu'nun Ayahuasca deneyimine ait notları sonunda bir kitap oldu.

REYHAN TANSU ŞENAY

Çok azımız onu deneyimledi, bazılarımız bu deneyimi sadece çok merak etmeyi tercih ediyor, bazılarımız sadece adını duydu, kimi ise şu an ilk defa karşılaşıyor. Ayahuasca deneyiminden bahsediyoruz. Ayahuasca bitkisi, Amazonlar'da yetişen bir sarmaşık. Ayahuasca içeceği Şamanlar tarafından, Ayahuasca dallarıyla, yüksek DMT içeren Chacruna isimli başka bir bitkinin yapraklarının birlikte kaynatılmasıyla hazırlanıyor. Ayahuasca seramonilerinin amacı kişiyi en derin korkuları ile yüzleştirmek... Ama ne yüzleşme!

Kübra Saatçioğlu bu deneyimi yaşayanlardan... Güzel yuvasını, aşık olduğunu kocasını, iki çocuğunu bırakıp, son anda gelen "Ne işim var orada?" sorusuna, geri dönüp dönemeyeceğine dair kaygılara rağmen düşmüş yola.... Dönüşünde de deneyimlerini merak edenlere tek bir seferde aktarmak istemiş her şeyi ve "Ayahuasca Yolculuğu" adlı kitabını kaleme almış.

Hakkında yüzlerce spekülasyon olan Ayahuasca'ya rüyalarını ve işaretleri izleyerek bir anda giden, kendine meydan okuyarak, ölerek yeniden doğmayı tercih eden bu kadın kim? Daha doğrusu kimdi ve bu yolculuktan sonra kim oldu?

Kübra'nın içsel yolcuğu nasıl başladı? Neden Şamanizm?

Bu bir süreç. İnsanoğlu bunun farkında olsun olmasın, zaten bu içsel yolculuğun içinde. Okula, işe gitse de sosyal ilişkilerinde, hobilerinde, hayatındaki tüm seçimlerinde bu içsel yolculuğun içinde. Zaten dünyaya gelme sebebimiz bu içsel yolculuğu gerçek hayatta deneyimleyerek, bedensel yaşamda tecrübe etmek. Bu yolculuk, kişi farkında olsun olmasın devam eder. Ama farkındalık, bu deneyime derinlik ve odak kazandırıyor. Odaklanmak bizim derinleşmemizi sağlar. Bu herhangi bir disiplinle olabilir. Birçok farklı disiplin/yol var. Dinler de yüzyıllardır buna hizmet ediyor. Şamanizm de bunun kökünde duran bir yaşam biçimi.

Çünkü Şamanizm kendinle ve yaşamla bir ilişki kurma biçimi. Ben hayat yolculuğumun başında da farkındalığı yüksek bir çocuktum. Bir şekilde olan olaylar farklı görünüyordu gözüme. Bugünün çocuklarına baktığımda da aynı şeyi görüyorum. Çevrede olan olaylarla hissettikleri arasında bir çatışma yaşadıklarını gözlemleyebiliyorsunuz. Benim çocukluğumda da gözlemlediklerim


Kübra Saatçioğlu

ve hissettiklerim arasında bir fark vardı. Söylenenler ile gerçek arasındaki farkı hissedebiliyordum. Şiddetli bir diyaloğun sevgiden kaynaklandığını hissedebiliyordum mesela. Referanslarım annem, babam olmasına rağmen, hislerim baskın çıktı. O dünyamı da bir şekilde canlı tuttum.

Annenizin Mevlevi olması sizi etkiledi mi?

Mutlaka etkilemiştir. Ben Allah sevgisi olan bir evde büyüdüm. Ve hala o sevgiyi yaşıyorum. Allah bence her şey…

Şamanizm ile nasıl tanıştınız?

Üniversite çağlarında Amerikalı Antropolog yazar Carlos Castaneda ile tanıştım. Onun kitaplarını okuduğumda kendimi yuvada hissetmiştim. Her ne kadar gerçek üstü şeyler yazsa da kitapları benim dünyama yakındı. Sonrasında bir arayışa girmedim. Sadece gördüm ki Şamanizm benim yaşadığım gerçeklikle çok örtüşüyordu. Kitapta sıkça ismi geçen Felis ile tanışmamız çok sonra oldu. İstanbul'a taşındıktan sonra yollarımız kesişti. Onunla tanıştığımda, onu yıllardır tanıyormuş gibiydim. Bunun asırlar öncesinden gelen/verilen bir söz olduğuna inanıyoruz. Zamanın ve mekanın olmadığı bir yerden bir tanışıklığımız var.

Sonrasında ne tür çalışmalar yaptınız?

Felis'in yürüttüğü, bireysel deneyim ve niyetle alakalı bir yaşam çemberi çalışması yaptım. Şaman, acılı yoldan geçmiş kişidir. Sen de o yolda yürürsün ve Şaman'ın senin alanını tutar. Hepimiz erken çocukluk ve hatta yetişkinlik dönemimizde de çeşitli acılar, travmalar yaşadık. Acılarımızı tam anlamıyla ifade etmeden geçtik. Bunlar, çok ümitle beklediğimiz bir sınav notunun hüsranından tut, evlat kaybına, ebeveyn kaybına kadar farklı yoğunluklardaki deneyimler olabilir. Ama duygularımızı ifade etmeden geçtik. Aslında ilkel toplumlara da baktığımızda şamanizmin duyguların bir ifade biçimi olduğunu; dansla, şarkılarla ifade edildiğini görüyoruz. O yüzden de sanat dönüştürücüdür. Özellikle sanatçı için sanat çok dönüştürücüdür. Örneğin benim için de bu kitabın yazılma süreci inanılmaz bir dönüşüm oldu.

Siz bu yolculuğa çıkmadan önce, kafanızda bir kitap yazma fikri var mıydı?

Hayır. Peru benim hiçbir zaman seyahat listemde olan bir yer olmadı. Çocukken uzaya gitmeyi bile düşünmüştüm ama

Peru bu hayallerin içinde yoktu. Ayahuasca bitkisine dair aynı gün içinde gelen iki mesaj üzerine Felis'le bunu konuşmaya başladık. Ama yine de gitme planım yoktu. Bu yolculuğun hiçbir açıdan planlanmış bir tarafi yoktu. Ama benim aldığım inisiyeler Laika şamanlarının inisiyeleridir…Kim bilir belki o topraktan çıkan inisiyelerin etkisi/çağrısı olmuştur.

Felis'le bu konuyu konuştuğumuz süreçte, değişik rüyalar görmeye başladım. Felis de bir rüyasında başka bir Don Augustin'in ona şapkasını verdiğini görmüştü. Biz de internette araştırma yaparken Don Augustin ismini görünce bir anda adresimizi bulmuş hissettik. Eğer hislerine güvenirsen şüphe yoktur. Çünkü şüphenin olduğu yerde aşk yani Allah yoktur. Şimdi geriye dönüp baktığımda, eşimin cahil cesareti demesine hak vermiyor değilim. Çünkü Peru'da kim bilir kaç Don Augustin vardır…Ama biz, kendi deneyimimiz için doğru olacak kişiyi bulmuştuk.Çünkü aşkta da bir olmakta da şüphe yok.

Gitmek isteyenler kitabı referans alabilir mi?

Bu bir deneyimdi. Bu deneyim, benim kişisel deneyimim. "Oraya gidin" tavsiyesi değil. Bunu her fırsatta söylüyorum. Bu kitap, bir referans değil. İnsanlar eğer gitmek isterlerse, niyetlerine tutunsunlar. Niyetlerini belirlerlerse kendi rehberlerini/şamanlarını bulurlar.

Oraya giderken niyetiniz var mıydı?

Uçakta niyetimi çok sorguladım. Çünkü ben Ayahuasca bilgeliğini, senin bu röportaja çalıştığın kadar çalışmamıştım. Ama bedensel tepkilerim sanki ölüme doğru gidiyormuşum gibi mesajlar veriyordu. Oraya gittiğimde öleceğimi biliyordum. Oysa benim çok mutlu bir ailem, çocuklarım, aşık olduğum bir kocam vardı. Ama yine de öleceğimi hissediyordum. Sonra kendime dedim ki, "Ölüm varsa doğum da vardır." İşte orada doğmaktan ne kadar korktuğumuzu düşündüm. Yaşamla ölümün aynı şey olduğunu fark ettim. Zaten Ayahuasca içeceğinin yarattığı etki de tüm canlılarda var olan DMT denilen molekülün salgılanmasıyla aynı. DMT molekülü, vücutta doğal olarak yalnızca doğum ve ölüm anında salgılanılıyor.

Ayahuasca içeceği nasıl bir etki yapıyor?

Ayahuasca'nın beyin üzerindeki fizyolojik etkilerini insanlar araştırıp bulabilirler. Bu konuyla ilgili birçok akademik kaynak var. Etkisi herkeste farklı. Hatta her defasında farklı bir etkisi var. Çünkü her birimiz bir algı hapishanesinde yaşıyoruz.

Algı hapisanesi korkularımız mı?

Öyle de denilebilir. Çocukluktan itibaren, bir şeye çarparım, düşerim, yaralanırım korkusuyla yaşamamaya başlıyoruz. Bu durum olağanlaşıyor. Ayahuasca deneyimi ise koyduğumuz sınırları değiştiriyor. Beyindeki nöronların arasındaki iletişim yollarını arttırıyor, farklı ilişki ağları kurmasını sağlıyor. Beynin haritasını değiştiriyor. Bunu bilimsel olarak kanıtlayan çalışmalar var.

Peki Ayahuasca kişiyi korkusuyla nasıl yüzleştiriyor?

Her kişinin kendi algı kütüphanesini kullanıyor. Buna "orman televizyonu" da diyorlar. Görüntüler farklı olsa da aslında tek bir şey söylüyor: Ayrı değilsin.

Hiçbir zaman bir deneyim, onu bildiğini sanmakla bir değil. Bu bir deneyim. Niyet edip, bu yolculuğu seçen kişi için bu yolculuk zaten aydınlatıcı olacaktır. Bunların bende cevapları yok. Ama hislerini biliyorum.

Öncesinde bir hazırlık yapılıyor mu?

Evet. Öncesinde vücudunuzda fiziksel bir detoks uygulanılıyor. Bir bitkisel içecek ve arkasından aralıklarla içilen su ile fiziksel, yoğun bir detoks yaşıyorsunuz. Çünkü vücudunuzda da bir alan açılması gerekiyor.

Bunun için bu yolculuğa çıkan birçok insan var. Buna ihtiyaç var mı?

İnsanın en büyük yanılgısı yaşamla ölümü farklı gerçeklik olarak algılaması. Ölmesini bilmeyen yaşamasını bilemez. Ben kendi yolumda, Laika şamanlarının usüllerinde dört kez ölüm inisiyesi almıştım. Farklı coğrafyalardaki Şamanik kültürlerde farklı ölüm inisiyeleri uygulanır. Bunların bazıları çok farklı, hatta acılı olanları da var. Ama Ayahuasca bunu fiziksel, yumuşak ve kalıcı olarak yapıyor. Çocukluktaki bir kök inancının ya da bir korkunun farkına varmanı da sağlıyor. Bu deneyim her şey gibi bir seçim…

Orada ne kadar kaldınız?

Kitaba konu olan yolculuğumuzda iki hafta kaldık. Birer gün arayla dört seremoniye katıldık.

Neden dört seremoni, neden iki hafta?

Ben de uçaktayken bu seyahatin neden bu kadar uzun planlandığını sorguluyordum. Sanki bu seyahati başkası planlamış gibiydi. Sürekli cevap arıyordum. Soruları dışarı sormaktansa, içeriye sormanın daha doğru olduğuna inanıyorum.

Ayahuasca şamanlarının farkı ne? Orada kalan çok Türk var. Siz neden kalmayı düşünmediniz?

Bu bizim haddimizdendir. Ya o yolun içindesin ya dışındasın. Üç sene boyunca senenin sekiz ayı Amazon'da, bitkilerin dilini öğrendiğin, ona göre beslendiğin, kadim bilgilerin haritasına ulaştığın bir süreçten bahsediyorum. Bu, üniversitede tıp okumak gibi bir durum. Bu ciddi süreçte "ben, çocuğum, eşim" diyemezsiniz. Part time şamanlık diye bir şey yok. Orada kalmayı seçen birçok milletten insanlar var. Hepsine sonsuz saygım var. Çünkü o çağrı farklı.

Şamanizm'in farklı kollarında şamanlığın aktarımı ile ilgili farklı inanışlar var. Ya kişi bu yetkinliği atasından alıyor ya da usta çırağını seçiyor. Ayahuasca'nın çağrısı ise kişiye doğrudan geliyor. O çağrıyı alan insanların doğrudan dahil olması çok doğal.



"BİR OLDUM, YOK OLDUM YOK OLAMADIĞIMI GÖRDÜM"

Döndükten sonra çok soru soran oldu mu?

Evet hatta kitap bile buradan çıktı. Meraktan…Herkes benim neler yaşadığımı soruyordu. Ben de bir blogda notlarımı paylaşmaya başladım. O blog, kitaplaşma sürecinin ilk adımı oldu. Aslında yazı, hayatımda hep vardı. Hatta giderken kalem kağıt ile gittim. O blog paylaşımları bitti ama içimden bir his sürekli yazmamı söylüyordu, ben ise sürekli erteliyordum. Eşimle ikinci kez Peru'ya gittikten sonra kitap süreci başladı. Aslında benim niyetim buydu: Kendimle buluşmak. Hatta babam kitap çıktığında bana, "Aslına rücu ettin" dedi. Sonunda aslıma döndüm.

Bu kendine yolculuk hep böyle mi yaşanmalı? Hep acılı, hep ölmeli mi olmalı?

Aynı şeyi annem de sordu. Annem kitabı okuduktan sonra beni arayıp, "Sen yanmaya başladığında ben de yandım. Rumi'nin son şiiri kalbimin ateşini söndürene kadar... Sen neden bu kadar acılı bir süreç yaşadın? Bak, Rumi ne kadar yumuşak, sevgi dolu" demişti. Ben de "Kimbilir onlar bu şiirleri yazarken ne ateşlerde yandılar?" demiştim.

Bu, acıyı/ölümü nereye koyduğunuz ile alakalı. Belki de Ayahuasca bunu yapıyor. Herkesin bir olduğunu hatırlatıyor. Ben bir oldum, yok oldum, yok olamadığımı gördüm.

Bu farkındalık için oraya gitmek şart mı?

Şimdi sen bana, "Avrupa'yı görmek istiyorum ama sadece Almanya'yı görsem Avrupa'yı görmüş olur muyum?" diye soruyorsun. O kişinin niyetiyle ilgili. Senin için Almanya Avrupa demekse, olur.

Ayahuasca'ya gitmeden önce de şaman ve rehberdiniz. Bu yolculuk sizi nasıl etkiledi?

Doğal bir düşçü oldum. Rehberliğim devam ediyor. Düşlemekten korkuyoruz. Düş, bir dua halidir.

Peki düş ve gerçek arasında gezerken kaybolmuyor musunuz?

Yolculuk ettiğimiz dünyaların hepsi bir. Zaman da yok aslında. O yüzden yaşam da bir rüya, rüya da bir yaşam olabilir.

AYAHUASCA İÇECEĞİ NEDİR?

Ayahuasca bitkisi, Amazonlar'da yetişen bir sarmaşık. Ayahuasca içeceği Şamanlar tarafından, Ayahuasca dallarıyla, yüksek DMT içeren Chacruna isimli başka bir bitkinin yapraklarının birlikte kaynatılmasıyla hazırlanıyor. Ayahuasca, doğal bileşiği sayesinde DMT'nin mide enzimleri tarafından parçalanmadan, beden tarafından emilimini sağladığı için bu içeceğe ismini veriyor.

Her canlıda bulunan DMT molekülü, insanlarda iki kaş arasındaki alın boşluğuna denk gelen hizada bulunan epifiz bezi tarafından sadece doğum ve ölüm anında doğal olarak salgılanıyor. (Descartes-Evrim teorisi). Bu nedenle Ayahuasca deneyimleri, kaydedilen ölüme-yakın deneyimlerle çok örtüşüyor. Edinilen deneyimlere göre bitki, kişinin dünyadaki egolarından, kin ve nefretlerinden kurtulmasını sağlıyor ve potansiyelinin farkına varmasını sağlıyor.

Korktuğun kadar *razısın*

Şarkı sözlerini önce kendine yazıyor Jehan Barbur. Son albümündeki "Kendime" şarkısında da önce kendi korkularıyla yüzleşiyor. Duygulardan korkmak yerine kendini onların içine usulca yatırdığını, o hali de sevmeyi öğrendiğini ve o halin içinde her geçen gün daha az debelendiğini söylüyor.

PINAR GOGULAN

Gümüşlük'ün akşam güneşi aydınlattı güzel yüzünü. İlk kez o akşam tanıdım onu. Bir avuçtu... Konuşmaya başladığı anda devleşti. Hele şarkı söylemeye başladığı o an! İnsanın tüm hücrelerine şifa akıtan o kadife ses…

Siz bir ses sanatçısı olarak tanıyorsunuz onu. Benim içinse yeni çağın romantik ozanı Jehan Barbur. Cilalanmamış, bükülmemiş, süsten uzak. Kelimelerin efsununu en güzel telaffuz edenlerden biri o. İlahi bir frekansa bağlanıp her an yazan, yaratan, besteleyen, ilahi aşkı şiirlerine akıtan, hayata dair güzel olan her şeyi bulabildiğiniz samimi bir can.

Hayata meydan okur tavrı, memleket sevdası, hümanistliği, Gümüşlük köylüsüyle kaldırımın tozunu minder yapıp akranlık edişi, hakikatliliği, çocuk sevgisi, hayvan sevgisi ve içinde bulunduğu camiaya nispet takındığı "sıradan" halleri.

Yine bir Gümüşlük akşamında buluştuk güzel kadınla. Yine benim çocuksu hayallerimi yüce gönlüyle dinledi, ortak oldu. Ve dedim ki heyecanla, "Bunları anlatmalısın. Bana anlattıklarını, onlara da anlatmalısın!"

"Yaz!" dedi, "Şimdi anlatayım… Hadi yaz!"

İşte kumsaldaki ayak izlerimizden, kıyıya vuran yosun kokusundan, kahkahaya karışan bir damla gözyaşından, kalpten kalbe akanlar…

Yazıyorsun, çiziyorsun, söylüyorsun, oynuyorsun, sen sürekli yaratıyorsun. Bunu nasıl yapıyorsun?

Nasıl yapıyorum? Sana şöyle bir şey söyleyeyim mi? Evdeki bir koltuğun üzerindeki yeşil ve kırmızı yastığın yerini değiştirdiğim zaman da kendimi küçük bir şey yaratmış gibi hissediyorum. Bir anne olamamış olmak da belki yaratma içgüdümü, fazlasıyla kadın olduğum için fişteklemiş olabilir. Çünkü herhalde bir kadın için bir çocuk en büyük yaratılardan… Yani en büyük yaratıdır, yaratılardan biri bile değildir. Yaşamaya katlanmak için yaratıyoruz. Sanırım günün sonunda hep kendimi ifade etmek için; büyük bir egoyla, büyük bir bencillikle... Yaratmak mıdır adı onun yoksa var olan bir şeyi yeniden ete kemiğe büründürmek midir, emin değilim. Çünkü söylediğimiz her şey ve yazdığımız her şey daha evvelden söylendi ve yazıldı. Ama biz küçük hayatımızda milyonlarca yılı yeniden algılamakla meşgulüz ve içinden sürekli bir anlam çıkarmaya çalışıyoruz ki yaşadığımız hayat öleceğimiz için anlamsız olmasın. Ve herkesin yaratma yetisi var, sadece bazılarımız buna daha fazla zaman harcıyor ve birilerine niye yaşadığını hatırlatmak istiyor. Yaradan'ın ifşasıyız, onun bir parçası olduğumuz için var yaratma ihtiyacı.

> *"Herkesin yaratma yetisi var, sadece bazılarımız buna daha fazla zaman harcıyor ve birilerine niye yaşadığını hatırlatmak istiyor."*

Jehan Barbur şarkı söylüyor, şiir yazıyor, köşe yazarı, oyuncu. Hangi kimliğinde, hangi kostümünde kendinsin gerçekten?

Tam bir kaltak Jehan Barbur, tamamen böyle... Tam bir yelloz, tam bir hayat açı. Bütün öğrendiklerini yıkmaya çalışan, yanlış kaynamış olduğunu düşündüğü kemiklerini tekrar kırıp ahlak denilen olguyu yeniden kendince yapılandırmaya çalışan, hayatı hissetmeye çalışan biri. "İyi olmaya çalışan biri" demeyeceğim çünkü iyi olmaya çalışmak demek bir kötülükten sıyrılmak demek olsa gerek. Kötü olmak insanın iki saniyesini alıyor. "O akıntıya kapılmamaya çalışan biri" diyelim. Ben yaşamayı çok seviyorum. Acısıyla, sancısıyla, her şeyiyle ve o sancı dönemi geldiğinde bitsin diye bekliyorum ki tekrar kutlamalar başlasın. Varoluş kutlamaları... Jehan çok basit biri; fakat ciddi derecede ukala, ciddi derecede hiçbir şey bilmediğine kani olmakla birlikte çok fazla şey bildiğini düşünen çünkü iç sesine çok kendini dayayan biri. Her yerde var olmak isteyen biri. Var ne demek? Her yerde yaşayabilir hale gelmek isteyen bir semender kendisi.


Pınar Gogulan-Jehan Barbur

Kendini önemsemek istemeyen, yaşlanmaya tamam diyen. Gerçekten zikri ile fikri ile var olmak isteyen; ona bahşedilmiş bir yetenekle değil. Anarşizme inanan ve anarşizmin eğitimden ve bilmekten geçtiğini düşünen. Daha çok gülmek için arzu eder ki daha çok kafa tutsun hayata.

En sevdiğin halin hangisi?

Aşık halim.

En sevmediğin halin?

Aşık halim.

Nasıl çıktın peki yola? Nasıl sen oldun sen?

Sorarak, uzun bir sessizlikle başladı her şey. Aile hayatına hiç girmeyeyim. Uzun bir sessizlikti hep çocukluk. Sonra hep anlatmak istemek, hep doğruyu söylemek. Benim en büyük rakibim el alem oldu sanırım. El aleme kendini rahat hissettirmek. Sevgili "el alem" ile başladı her şey. El aleme bir şeyler söylemek, herkes çırılçıplak olsun istemek ki böylece kendimi de kabul ettirebileyim. Etmeseler de kaç yazar ama norm içinde yaşıyoruz. Delilik norm dışına çıkmak ya. Onları da kendime benzetmek istedim. Yola çıkışım bu. Şimdi söylüyorum, aklıma bu geliyor.

Benzetebildin mi?

Bir kısmını benzetebildim herhalde. Bir 30-40 sene sonra daha iyi anlaşılır. Yaşlansınlar bakalım.

Korktun mu peki yolda?

Korktum ama iki üç sene evvel, "Kendimi" adlı şarkıyı yazarken şöyle bir cümle kurup da kendime onu tekrar tekrar



> “ *İnsan bir dönem korunmaya ihtiyaç duyuyor, ondan da annesi sorumlu. Sonra neyden koruyabiliriz ki kendimizi? Zarar görmemek için yaşamayı bırakmak mı? Hır gür yaşamamak için mutsuz olduğun bir dört duvar içinde bulunmak mı?* ”

söyledim: “Korktuğun kadar razısın.” Onu ben insanlara söylerken önce kendime söylüyordum. Korktuğum kadar razı olacağım bir hayatın içerisinde yaşamamaya karar verdim. O yüzden artık duygulardan korkuyorum ama yine de o balçığa yatırıyorum kendimi ve “Velev ki seviyorum” diyorum bu bataklığı. Şimdi artık daha az debelenme derdindeyim. Öğrendiklerimi tekrar silip yeni şeyler yazmaya çalışıyorum.

Korktuğunda neye sığındın hayatta?

Her zaman aşka sığındım. Kendime yalan aşklar uydurdum. Kendime platonik sevdalar yarattım. Çünkü bir kanseri bile tedavi eden tek şey aşk oldu; bir çıkmazı, bir taziyeyi, bir yası... Aşk garip bir hormon. Sartre'ındı herhalde o laf, “Sevmek bir sevilme manifestosudur!” diye. Bu aşk illa bir adama duyulan aşk değil tabii ki. Bazen yeri geldi seyircimle dinleyicimle kendimi ederli hissettim iki saatliğine.

> “ *Bir annenin evladının misafir olduğunu bilmesi lazım, onu salması lazım. Bir evladın anneye misafir geldiğini bilmesi lazım. Umutsuz olduğumuz evlerden artık bir misafir olarak çıkabilmemiz gerektiğini bilmemiz lazım.* ”

“Sevmediğim Atlaslar” adlı bir şiir kitabın var. Nereye ait hissediyor bu kadın kendini?

Artık hiçbir yere ait hissetmek istemiyor. Sanırım o zaman kurtuluruz. Çünkü çoğu insan bir evliliğe, bir aileye, bir kocaya, bir çocuğa, bir evlada, bir anneye, bir eve ait hissediyor. Bense hiçbir yere ait hissetmek istemiyorum. Özgür olmak istiyorum. İstediğim zaman kalkıp gidebilmek istiyorum. Ütopya ama Ferhan (Şensoy) abinin dediği gibi, Ceylan Ertem de şarkısını yapmıştı, “Ütopyalar güzeldir.” Ama ben ütopyaların güzel olmasından ziyade, yaşanılabilir olmasını istiyorum. Erkan Oğur'un “Bir Ömürlük Misafir” albümündeki gibi misafir olabilmek lazım. Bir annenin, evladının misafir olduğunu bilmesi lazım, onu salması lazım. Bir evladın anneye misafir geldiğini bilmesi lazım. Umutsuz olduğumuz evlerden artık bir misafir olarak çıkabilmemiz gerektiğini bilmemiz lazım. Bu aralar kendimi Gümüşlük'e ait hissediyorum. Aslında tam tersi Gümüşlük'ün bana ait olduğunu hissediyorum.

“Evim Neresi” adlı albümün çıktı. Gerçekten evin neresi?

Ruhumun evi, mahpushanesi huzurlu olduğu yer. Huzur da bir mahpushane. Ama reel olarak evim Gümüşlük bu sıralar. Mutluyum. Bana bugün sorsa burada ölmek isterim. Burada kendimi iyi, insan hissediyorum. Bir mahalle hayatıydı özlediğim. O da burada. Seviyorum mahalle hayatını.

Kimsin mahallende?

Köyün şen dulu, delisiyim. “Delisin” diyorlar bana ama olsun. Bunlar insanı ne kadar özgürleştiren şeyler... Deliye dokunmuyor kimse. Neye göre, kime göre deli? Niye kapatıyoruz ki bütün bu delileri içeri? Çok özgürleşmiş olduklarını düşün. Bir kimya bozukluğu olarak adlandırsak da norm dışı. Norm sevmiyorum ben. Ben oradan dışarı çıkmaya cesaret ediyorum. Risk alıyorum. Ne olacak? Ne olursa olsun! 78'ime kadar yaşamasam da olur ama hissetmek istiyorum her şeyi sonuna kadar. Çok zararlı da bir şey. Çünkü böyle yaptığımda kendimi korumaktan vazgeçmiş oluyorum. Ama ne için kendimi korumalıyım? Hiçbir şey için. Korusam ne olacak? İnsan bir dönem korunmaya ihtiyaç duyuyor, ondan da annesi sorumlu. Sonra neyden koruyabiliriz ki kendimizi? Zarar görmemek için yaşamayı bırakmak mı? Hır gür yaşamamak için mutsuz olduğun bir dört duvar içinde bulunmak mı? Aşk acısı hissetmemek için veya biri seni terk etmesin diye ayrılmamak ya da aşk yaşamamak mı? Artık zannederim hepsine varım. Eskiden çok korkuyordum. Şimdi varım. Ne olabilir ki? En kötüsü ölürüm. Zaten öleceğiz.

> “ *Aslında en cesur şey yaşamak işte. Ölmemek çok büyük cesaret her şeye rağmen her acıya rağmen vazgeçmemek.* ”

Cesaret nedir senin için?

Benim için cesaret doğru zamanda bir yeri terk etmekti ya da birini. Benim için cesaret korktuğum şeyi yapmak değildi, gerçekten doğru zamanı kollamaktı. Benim için cesaret bağlanmamaktı. Benim için cesaret yalan söylemekti, yalan söylememek değil. Çünkü onun vicdan azabı ile yaşayabilmekti. Benim için cesaret yaptığım bir hatayı, mesela bir aldatma öyküsünü sevdiğime itiraf etmemekti. Onunla yaşayabilmeyi becermekti. Benim için cesaret olduğum insandan vazgeçmemekti. Ve “Daha nasıl olabilirim?” i düşünmekti. Aslında en cesur şey yaşamak işte. Ölmemek çok büyük cesaret her şeye rağmen her acıya rağmen vazgeçmemek. Mücadele

demiyorum o ayrı. Vazgeçmemek de ciddi bir mukavemet gösteriş şekli sanırım.

Kişisel gelişim, ruhun tekamülü sende ne anlam ifade diyor?

Kişisel gelişim bir kere bilmeye meyletmek, öğrenmeye meyletmek demek. Bunu insan toplumdan ziyadesiyle alıyor. Değişken toplumlara da bakmak lazım. Sevan Nişanyan, "Baba Öyküler" kitabımdaki bir paragrafta der ki: "Aile çocuğa sadece güven ve sevgi telkin etmekle görevlidir. Eğitemezsin çocuğu, çocuk eğitimini toplumdan alır." Doğru bir şey olduğunu düşünüyorum. Daha derinlemesine bir yazı ama muhtemelen ben de annemin, babamın verdiği güven ve sevgisi kadar sağlam ya da az sağlam basıyorumdur yere. Ama ben içinde bulunduğum toplumla şekillendim. Jargonum öyle. Okuduğum kitaplardan aldığım kelimeler, kullandığım cümlelerle de o yaşadığım toplumu etkiledim, bir jargon çıkardım. Küçük çekirdek toplumun içerisinde güçlendim, ayakta durdum, onlardan bir şey öğrendim. Kişisel gelişimimi onlar kadar olmak için, onlardan aşağıda kalmamak için sağladım belki. Sonra tek başıma kaldım. Tek başına kaldığın zaman kendine veremediğin cevaplar ve seni yaralayan hisleri de tedavi etmek için okumaya başlıyorsun. Başka hayatlar okuyorsun çünkü insan bir hayat yaşıyor. Başka fikirler okuyorsun ama yine onu kendi aklınla okuyorsun, kendi bildiğin hayat kadar okuyorsun. Yine kendi içinde yaşadığın toplum kadar okuyorsun. Başa dönecek olursak, tekamüle inanırım, marazlı gelen her ruhun temizlenip tekrar geldiğine inanırım. Reenkarnasyondan bahsetmiyorum burada. Bir ders almaktan bahsediyorum. Tanrı'nın ifşasıysak mükemmel bir yaratı olmamız gerekiyor. Ama her mükemmeliyeti de yaralı ve marazlı parçalarının bütünü sağlıyor değil mi? O marazlı parçaları belki de düzeltmekle mükellefiz. Huzura kavuşmak için, var olabilmek için... Uykuda olduğumuzu düşünüyorum ve uykudan zaman zaman minik aralıklarla uyanıp bazı şeylerin farkına vardığımızı... Kendinin farkında olmak değil bu. Çünkü buna sırt dayayıp "Kendimin farkındayım" diyen bencil insanlar türedi. Hiçbir zaman o kadar kolay bir yol değil. Bilmiyoruz ki acaba annemin annesinin annesinden nasıl bir genetik miras aldım ve onun nasıl bir suçluluk duygusunu taşıyorum benliğimde. Nasıl farkına varabilirim bunun? Kendimi yaşayarak... Bu yeterli. Kendimden kaçarak değil yani. "Ben böyle olmamalıyım"dan ziyade, "Ben böyleyim" demek ama bunun nedenini biraz hissetmek...

Ben takıntılı biriyim. Asla çok rahat, "Aman canıım" diyen birisi olamayacağım. Ama takıntılarımın şiddetini azaltabileceğimi biliyorum. Biraz zaman, biraz bilgi, biraz abdallık, biraz başkalarının hayatına bakmak ile bunu yapabilirim. Farkındalığın içinde kendine duyduğun özlem ve sevmenin dışında başkalarının da farkında olmak, onları anlamaya çalışmak var.

Senin yazarken de bir başka frekansa bağlandığını düşünüyorum ve inanıyorum.

Öyle.

Hiç kanallık ettiğini düşündün mü?

Evet, çok. Başka insanların acılarına, sevinçlerine, bana ait olmayan bir şeye bağlandığımı çok düşündüm. Ben bunları yazıyor ve bunlara inanıyorsam da kendi hayatımda bunlara kabil değilim ve böyle yaşamıyorum. Çünkü benim değiller, olmayı istediğim ve arzu ettiğim birtakım modeller onlar. Bilmiyorum, hissediyorum sadece. Sevgili müzisyen Sumru Ağıryürüyen demiştik ki: "Bence insanlar ölüp gidiyor ama onların anıları, fikirleri havada asılı kalıyor ve bizim gibi birtakım insanlar bunlara bağlanabilme yolunu bulmuşlar ve onu ilham olarak tanımlayabiliriz. Ne dersin?" Belki de öyledir.

Ne güzel söylemiş, ağzına sağlık. Peki senin dünyadaki misyonun ne sence?

Öncelikle yaşayabilmek. Sonra, bir misyonsa eğer insanlara hayatta sonsuz seçenekleri olduğunu hatırlatmak ve sevmelerini hatırlatmak. Bir şarkıyla bir şiirle sevgiyi hatırlatmak, sevgisiz kaldığım zamanda bile, açlığımı yazarken bile sevgiyi hatırlatmak. Başka bir şeye inanmıyorum. Klişeler çalışır. Sevgi güzel bir şey, ötesi yok.

Peki sevgiyi ararken hiç kaybolmuş hissettin mi?

Sevgiyi bulduğumda da çok kaybolmuş hissettim. Sebebini soracak olursan, yeni ve başka bir sevgi olmayacağından korktum, öyle bir açlık. Yani bir aşk yaşarken "Ne yani, bununla mı kalacak hayat?" diye çok korktum. "Bir daha aşık olmayacak mıyım?" diye bırakıp gitmişliğim de var. Her şeye sevgiyle tutunmak...

"Baba Öyküler" adlı kitabında neydi başlangıç noktan, neden baba öyküler?

Babalığa inanmadığımdan... Babalığın içgüdüsel bir şey olduğuna inanmadığımdan ve dünya üzerindeki erkeklere -özellikle Türk toplumunda- lüzumsuz bir rol model yüklendiğinden... Dolayısıyla ebeveynlerin çocuğa aktardığı, "kahraman baba" kavramı nedeniyle çocuk aslında hep eksik bir kahramanla büyüyor çünkü adamda böyle bir içgüdü yok. Adama öyle bir şey yükleniyor ki sonunda da bir baba boşluğu, yarası yaratılıyor. Yok öyle bir şey... Yok... O da bir insan, öyle görmek lazım. Annelik var sadece. Babalık bir rol, bu kadar büyütülmesine gerek yok. Herkeste baba bir yara çünkü baba o rolü ifşa edemez. Öyle bir içgüdüsü yok, bir kahraman değil. Olmak için çabalıyor, batırıyor. Sevgisiz kalıyor, aldatıyor. Çocuk zedeleniyor. Halbuki böyle bir masal anlatılmış olmasaydı o çocuğa, o kahramanı hayatı boyunca aramayacaktı.



■ **Aslolan neydi?**
Yaşamak!

■ **En iyi öğretmenin?**
Acılarım.

■ **Gördüğün en güzel şey?**
Adamlar.

■ **En sevdiğin dua?**
Lütfen!

■ **En sevdiğin insan?**
Annem.

■ **Bir daha dünyaya gelseydin?**
Çok yorucu olurdu!

■ **En özel an?**
İlk öpücük. Ama herkesle olan ilk öpücük! Kesinlikle!

GERÇEK Mİ HAKİKAT Mİ?

Sahnede bazen çocuk Jehan'ı görüyorum. İçindeki yaramaz kız çocuğunu. Aranız nasıl? Son günlerde muhabbette misiniz?

Yani aslında unutulması gerekiyor sanırım çocukluğun. Geçmişini taşıyorsun, bazen çok yaralayıcı oluyor. Ben seviyorum çocuk halimi, hep öyleyim. Belki anne olmadığım için de hep çocuğum. İnsan çocuk doğurunca yetişkin oluyor sanırım. Bir yerde… O bir yerde de yok bende. Ben deliliği, aklıma geleni yapmayı, oyunlar oynamayı çok seviyorum.

Seviyor mu içindeki çocuk şarkı söylemeyi?

Evet, çok... Eğleniyor, eğlendiği zaman çok seviyor. İçimdeki çocuk aslında belki de tam olarak çocukluğunu yaşayamamış bir çocuk. Hani şimdi yaşamaya çalışıyor.

Çocukluk hayalin neydi?

Aşık olmak.

Gerçekleştirdin mi?

Çok... Belki gerçek ya da değil ama evet…

Senin yazdığın bir şiir, "Bıraktın mı hiç kendini, oluruna değil de bir başkasına…"

Neydi özgül ağırlığın, seni seven ve sevmeyen bir kadının kollarında...

İnsanlar yüzlerce kişisel gelişim eğitimine katılıyor. Şiirde bahsettiğin o güven ve teslimiyeti öğrenebilmek için.

Aslında ben hep birisi bana kendini bıraksın istedim, neden bilmiyorum.

Peki nasıl bırakır insan kendini, nasıl teslim olur birine?

Başkasına güvenerek, başkasının da ondan daha farklı düşündüğüne itimat ederek. Başkasından kendisine fayda gelebileceğini düşünerek, tek doğrunun kendisinde olmadığına inanarak. O hegemonyadan çıkarak... Teslimiyet, alsın biri bana sahip olsun demek değil. Arada bir karar mekanizmasını değiştirerek, o mekanizmayı bozarak, o mekanizmayı ortadan kaldırarak... Bir karar alınmamasını da uygun görerek... Su akar yatağını bulur. Suya kendini teslim ederek... Hayata, acıya, aşka, her şeye teslim... Teslim olmak... Ne kadar ayak diretirsen diret, hayat sana yaşatacağı şeyi yaşatıyor zaten.

Peki nasıl güvenir insan?

Güven verir önce. Nedir güven? Niye güveneceksin? "Bir adam sevdi beni ve ömür boyu benimle" mi? Hayır. Yanlış bir güven. Bu bir güven duygusu değil. Ben doğru söylemesini isterim mesela. Benim için güven odur.

Dürüst olsun.

Evet. Dün başka bir şey söyleyebilir, bugün başka… Yeter ki doğruyu, hakikati söylesin. O anki hakikatini… Kaçtığını değil, olması gerekeni değil, hakikati… Buna güvenirim.

O halde önce kendine hakikatli olsun.

Evet. Hakikatli olsun. Realite değil. Realite kapitalist bir şey, günümüzün gerçeği. Yani "Bugünlerde böyle konuşma, başın belaya girer" bir gerçek ama senin doğruyu söyleme arzun hakikatin. Gerçekle hakikat arasında çok ciddi bir fark var.





EBRU DEMİRHAN
Kuantum Koç

BEDENDE, MEKANDA VE YAŞAMDA TEMİZLİK

Doğa yenilenerek bizlere örnek oluyor. Kuru dallar canlanıyor, hava dönüşüyor ve bizler de doğanın bir parçası olduğumuzu tekrar hatırlıyoruz. Şimdi bedenleri, mekanları ve yaşamları sevgi ve neşeyle dönüştürmenin tam zamanı...

Her mevsim geçişi bize farklı konularda uyanma ve arındırma ihtiyacı getirir. İlkbahara geçerken üzerimizdeki ağır ve koyu renk kıyafetleri, ayağımızdaki botları çıkartıp kaldırmakla işe başlarız. Kış mevsiminin "korunulması gereken" havasından sıyrılıp güneşin cilveli ışığı ile flört etmeye başlarız. Kapalı mekanlardan çıkmak, daha çok dışarıda vakit geçirmek, yüzümüzü doğaya ve güneşe dönmek için farkında olmadan hareket ederiz.

Bizim geleneğimizde "bahar temizliği" vardır. Her şeyin havalandırıldığı, altının üstünün temizlenip fazlalıkların ihtiyaç sahiplerine verildiği bahar temizliği bir çeşit beden, mekan ve yaşam temizliğidir. Yaşamın canlılığına, doğanın tomurcuklarına açılmanın sembolik ilk hareketidir.

Geleneklerimizi seviyoruz.

1. Duygusal arınma

Baharın tüm tazeliğini, doğanın sunduğu canlılığı ve tüm yenilenme halini bedenlerimize de uygulamak yaşam enerjimizi arttırır. Doğa ile uyumu ve ahengi sağlamak için öncelikle bedensel arınma yapmanızı tavsiye ediyorum. Ağırlıklı olarak şifa ve kuantum seansları uyguladığım için arınmanın duygusal ve ruhsal tarafından bahsetmek istiyorum.

Düşünün; hangi duygularınız dönüşürse her şey daha iyi olur? Bu konuyu düşünürken "Kocam değişse, müdürüm değişse, çocuğum sakin olsa..." benzeri yaklaşımlarla düşünmeyin. Bir tohum gibi zamanı geldiğinde ortaya çıkan birçok tohum var içinizde; kimi pozitif kimi de negatif. Hangisi dönüşürse her şey daha iyi olur? Duygular hep karşıtı ile çalışır; öfke-neşe, sevgi-korku, yalnızlık-paylaşım gibi... Dile getirdiğiniz, geçmişe dönük düşündüğünüz, hissettiğiniz duygular filizlenmek için besin alır. Örneğin "O bana haksızlık yaptı, hep haksızlığa uğruyorum, yeni işimde haksızlık olmasın" gibi düşünceler, söylemler haksızlığı besler. Kendinize, iç dünyanıza, duygularınıza odaklanın ve dönüştürmeye niyet ettiğiniz duyguları belirleyin. Acele etmeyin, gerekirse birkaç günde yazın.

Sembolik tohumlar alın, bir parkta ya da başka bir doğal alanda kendi kendinize "Haksızlığı, hakkımı almakla dönüştürüyorum", "Öfkeyi neşeyle dönüştürüyorum" gibi cümleler eşliğinde tohumları ekin ya da serpin. Bu çalışmayı evinizde saksıya yapmanızı önermiyorum çünkü tohumlar filizlenmezse hayal kırıklığı yaşayabilirsiniz.

MEDİTATİF ÇALIŞMA

Bu çalışmayı meditatif de yapabilirsiniz. Bir tarla hayal edin; tüm ayrık otlarını temizleyin ve dilediğinizi dikin, ekin. Dönüşüm çalışmanıza diliniz ve düşüncenizle de destek verin ki yerini tam

olarak bulsun. Öfkeyi neşeye dönüştürmeye niyet ettikten sonra hayatınızda sizi neşelendiren düşünce şekilleriyle, insanlarla olmanız uzun vadeli bir değişim için önemli.

Bu çalışmalar bilinçaltı ile ilişkilidir. Bilinçaltı hizmet etmek ister. Alaaddin'in sihirli lambasındaki cin gibidir. Değişimi ve dönüşümü sever. Duygu, düşünce ve inanç kalıplarını değiştirirken bırakılması istenen verinin yerini akılla doldurmak daha verimli olur. Bu nedenle "Öfkeyi bırakıyorum" demek yetersiz kalır, bırakılan boşluğa rastgele bir duygu gelebilir. "Öfkeyi bırakıyorum, neşeyi alıyorum" demek bilinçaltına "komut" niteliğinde ulaşır.

BOL BOL SORU SORUN

Yaşamın ve baharın canlılığı da farkındalığınızın artmasına destek olabilir. Bu süreçte bol bol soru sorun. Nasıl cevap istiyorsanız öyle sorun. Yani şefkatli cevap almak için şefkatli sorun. Önemli olan cümle kalıbı değil, ses tonunuz.

Örneğin, ".... konuda ne öğrenmem gerekiyor? Cevabı nazikçe almaya niyet ediyorum" deyin.

Üzerimizdeki çeşitli ağırlıkları bırakmak yeni soruları gündeme getirir. Soru demek, cevap demektir ve her cevap yeni yol ve yolculuk demektir.

2. Bedensel arınma

İçinizdeki duygu ve düşünceleri arındırırken aurayı da arındırmak tamamlayıcı olabilir. Eğlenceli bir yöntem önereceğim. Ben uygularken çok eğleniyorum.

SÜT BANYOSU

Yıkanmaya uygun ısıda bir kova su hazırlayın. İçine en az bir bardak olmak üzere dilediğiniz kadar çiğ inek sütü koyun. Kovayı iki elinizin arasında tutun, "Beni arındıran susun" cümlesini en az üç kere söyleyerek suyu kodlayın. Ardından bir kap yardımıyla bedeninizin her yerine değecek şekilde "Arınıyorum" gibi cümleler eşliğinde suyu dökünün. Dilediğiniz cümlelerle kendi ritüelinizi üretebilirsiniz. Kovadaki su bitince dilediğiniz gibi yıkanabilirsiniz.

"Neden süt?" diye sorarsanız, süt her bedene uyumlu bir ürün olmamakla birlikte aura temizliğinde etkendir. Beyaz olması, taklit edilemeyen bir ürün olması auranın onu kabul etmesi için önemli sebeplerdir. Dilerseniz yine yıkama suyuna bir miktar sirke ya da bir kapta eritilmiş kaya tuzu koyup aynı şekilde yıkanılabilir. Tüm ritüeli kendinize özgü hale getirebilirsiniz.

3. Mekansal arınma

Ruhun mekanı olan bedeninizi arındırırken bedenin mekanı olan evinizi, işyerinizi de arındırıp canlılığı her yere aktarabilirsiniz. Mekanlarda ihtiyaç fazlası olan her şeyi ayıklayıp ihtiyaç sahiplerine ulaştırmakla başlayalım. Sizin evinizde öylesine durup toz toplayan bir şey başkası için ihtiyaç olabilir. Fazla eşyalardan ayrılmak yaşam enerjisinin artmasına yardımcı olur.

DOĞAL TAŞLAR

Doğal taşlar enerji toplar ve bir zaman sonra topladığı enerjileri dağıtır. Evinizde doğal taşlar varsa bir tam gün toprakta kalmak üzere saksıların dibine gömün ya da sirkeli suyla yıkayın. Bu işlemi zaman zaman tekrar edin.

NEGATİF ENERJİ TOPLAYAN KAVANOZ

Diğer bir yöntem elementleri kullanarak mekan temizliği yapmaktır. Cam bir kavanoz alın. İçine yarısına gelecek kadar su koyun, bir tutam kaya tuzu ve toprak ekleyin. Suyun üzerinde kalabilecek bir adet beyaz mum koyun ve yakın. Kavanozu iki elinizin içinde tutup en az üç kere "Bu mekanın tüm negatif enerjisini toplayıp dönüştüren susun" diyerek kodlayın. Aynı suyu birkaç defa mum yakarak kullanabilirsiniz. Bu sırada mekanı havalandırın. Bu arındırmayı işyerinizde de yapabilirsiniz.

Bu çalışmanın mekaniği şöyle çalışır; hava, toprak, ateş, su elementleri bir aradayken doğa ile olan bağ aktive olur. "Bu mekanın tüm negatif enerjisini toplayıp dönüştüren susun" diyerek kodladığınız suy, ortamda negatif olanı kendine çeker ve diğer elementlerle birlikte dönüştürür.

ADAÇAYI DEVASI

Adaçayı, kadim bilgilerden bugüne tütsü olarak kullanıp mekanları temizlemeye yardımcı olur. Doğal bir tedavi aracı olan adaçayı aynı zamanda enerji temizliği için de kullanılır. Doğanın insan için sunduğu güzelliklerden birisidir.

Evde adaçayı tütsüsü yapmak da mekanı arındırmaya yardımcı olur. Adaçayını bir kabın içinde yakın, ateşi hemen söndürüp adaçayının tütsü haline gelmesini sağlayın. Adaçayı devasına, arınmaya yardımcı olduğu için teşekkür edin, içinde adaçayı tütsüsü olan kabı saat yönünde dairesel hareketlerle çevirerek mekanda gezdirin. En sonunda kendi başınızın üstünde ve mümkünse çakralarınızın karşısında saat yönünde çevirin. Sonra yere koyun ve üzerinden birkaç defa geçin. Mekanı havalandırın. Kokusu bazı kişilere ağır gelebilir.

Varoluşun sırrı VAROLUŞUN İÇİNDEDİR



Ezoterik çalışmalar, insanoğlunun binlerce yıldır sorduğu "Ben kimim, dünyada yaşamın gayesi nedir, varoluşun sırrı nedir?" gibi soruların cevaplarını araştırıyor. Bu soruların cevaplarına yaklaşabilmek için de insanın kendini keşfetmesi, içine dönmesi ve cevapları kendinde araması gerektiğini savunuyor. "Kendini keşfetme yolculuğu Mu'ya kadar nasıl uzanıyor?" diye merak ettik ve ezoterik öğretilerle ilgili birçok kitap yayınlamış olan araştırmacı yazar Ergun Candan'a sorduk.

"Ne kadar ileri gidebilmek istiyorsak, o kadar geçmişe dönme ihtiyacımız da var" diyen Ergun Candan, bir dönem Türkiye Metapsişik Tetkikler ve İlmi Araştırmalar Derneği Yönetim Kurulu'nda öğretim sorumlusu olarak görev yapmış. Onu 1990'lı yıllarda "Sınır Ötesi" adlı televizyon programlarından hatırlayanlarınız da vardır. Sonraları ezoterik konuları anlatan bir ek gazete de çıkarmıştı. Ergun Candan'la olan sohbetimizde sırların perdesini biraz da olsa aralamaya çalıştık.

Ezoterizm hakkında bildiğimiz dışa kapalı bir öğreti şekli olduğu. Nedir ezoterizm? Neye dayanıyor?

Ezoterizmin Osmanlıca karşılığı "Bâtınilik"tir. Bâtın; iç yüz, içteki anlamına gelir. Yani içteki gizli olan anlamındadır. Ezoterik öğreti, herkese açıklanmayan ve öğretilmeyen, gizli bir yerde gerçekleştirilen bir öğretim şeklidir. Bu öğretinin kökeni de bundan binlerce yıl önce, kıtaların batmasıyla yeryüzünden silinen Mu ve Atlantis uygarlıklarına dayanır. Kozmik kökenli Mu ve Atlantis'in sırlarını öğrenen devremizin insanları, binlerce yıl önce bu bilgileri kuşaktan kuşağa aktarmışlardı. Günümüze kadar ulaşan bilgilerin kaynağı da aslında bu kadim öğreti sistemine bağlı.

Ezoterik bakış açısının temel prensibi nedir peki? Neyi içeriyor bu öğretiler?

Ezoterizmin ana konusu, insan, yaşam ve evrendir. Ezoterizme göre varoluşun sırrı da varoluşun içinde saklıdır. Bu sebeple insanın kendini tanıması için içine dönmesi gerekir. Hiçbir şey göründüğü gibi değildir, ruhsal ve maddesel oluşumların altında görünmeyen gerçekler yatar. Doğal olanı incelerken onda doğaüstü olanı da görebiliyorsanız ezoterik olarak çalışıyorsunuz demektir. Çünkü her şey, bir şeyin sembolüdür. Herhangi bir sembolün içerdiği anlam yani sır, onun içinde gizlidir. O sembolü bir bilmece gibi çözmeden o sırla yüz yüze gelinemez. Ezoterizmin en temel bilgilerinden birine göre parça, bütüne ait bilgi taşır. Bu nedenle insanda da tanrısal bilgiler gizlidir. Ezoterik inisiyasyonun amacı insandaki bu tanrısal bilgileri ortaya çıkartmaktır. Bir zamanlar mabetlerde bu içsel sırlara ermeyi amaç olarak seçen kişiler de bu bilgilerin peşindeydiler.

Varoluşumuzu anlamanın yolu kendimizi tanımakta, bunun yolu da içe dönüşte saklı... Bu yolda ilerledikçe devreye ezoterizm giriyor. Varoluşumuzla ilgili büyük bilmeceyi çözmek için belki de geçmişin izlerini farklı gözlerle sürmek gerekiyor.

BURCU ÖZTINAZ KÖMÜRLÜ

Kozmik bilgilerin saklı bir şekilde öğretilmesi nereden kaynaklanıyor?

Bu zaruretten doğmuş bir sistemdir. Bu bilgilerin herkese açıklanmamasının sebebi içinde yaşamakta olduğumuz şartların bir gereğiydi. Sır sükunet içinde alınır ve kimseye söz edilmezdi. Bu öğretiye dahil olan kişi, inisiyasyon yoluyla kendinde zaten var olan içsel bilgilerle yüz yüze getirilmeye çalışılırdı. Bu bir iç değişim değil içtekinin açığa çıkmasıdır. Bu eğitimde ezoterik sırlar müridin göstereceği çabaya göre değişen bir süre içinde verilirdi. Sırrın içerdiği bilginin içselleştirilmesi de gerekiyordu çünkü zamanından önce açıklanacak bir sır, kişinin bilgiyi yanlış yorumlayarak yanlış sonuçlar çıkarmasına ve ciddi sorunların oluşmasına da sebep olabilirdi. Bu nedenle sırlar idrak edemeyecek olanlardan saklanırdı. Bir hazırlık ve hazmetme devresi gerekliydi. Bu şimdi günümüz için de geçerlidir. Artık toplu inisiyasyon devri kapanmış, bireysel inisiyasyon dönemi başlamıştır. Günümüzde artık inisiyatik çalışmalar yok.


Ergun Candan

Öğretinin kökeninin Mu ve Atlantis uygarlıklarına dayandığını söylediniz. Bu konuyu biraz açar mısınız?

Mu uygarlığını bugünkü uygarlığımızla mukayese ettiğimizde çok ileri seviyede olduklarını söyleyebiliriz. Bugün bizler için kapalı kalmış olan kozmik bilgiler, insan varlığının özellikleriyle ilgili bilgiler ve ruhsal konudaki bilgiler o dönem apaçık günlük hayatlarının içindeydi. Mu'da ezoterizm diye bir kavram yoktu çünkü apaçık bilgiler vardı, gizlilik yoktu. Mu uygarlığının dünya sahnesinden silinmesiyle birlikte, kıta batmadan önce çeşitli kıtalara göç ettiler. Çünkü artık kıtanın batacağı anlaşılmıştı. İlk önemli göç Atlantis'e yapıldı. Bizim kıtamıza, Orta Asya civarlarına da göç ettiklerini biliyoruz. Mu kültürü Atlantis'te uzun yıllar yaşadı. Atlantis'in batışı günümüzden yaklaşık 12 bin 500 yıl önceydi. Dünyanın aşağı iniş sürecinden bahsederiz ezoterizmde. İşte bu aşağı iniş süreci ile birlikte apaçık olan bilgiler yavaş yavaş dejenere olmaya başladı. Özellikle Atlantis'in son dönemlerine doğru birlikten uzaklaşıldı ve dualiteye geçildi. Yani pozitif ve negatif kutuplar dünyada etkin olmaya başladı. Daha önceleri böyle bir atmosfer yoktu, dünyanın aurası yani manyetik enerjisi çok farklıydı. Bu bozulma ve kutuplaşma ile birlikte Atlantis'te de iki kutup oluştu. Pozitif kutup eski Mu kültürünü devam ettirdi. Negatif kutup ise negatifi yaymaya başladı. Bu aslında insanlığın aşağı iniş sürecinin doğal ve ilk başta kararlaştırılmış bir kaderiydi. Negatif enerjiler yoğunlaşmamış olsaydı insanlığın aşağı iniş süreci de gerçekleşemezdi. Niçin böyle bir sürece ihtiyaç olduğu apayrı bir söyleşi ve kitap konusu. Sonuçta böyle bir sürecin içine girildi.

> “Mikrokozmosta vuku bulanlar benzer şekilde makrokozmosta da meydana gelir. Çünkü yukarıdaki nasılsa aşağıdaki de öyledir.”



Kısaca açıklayabilir misiniz? Nedir bu iniş ve çıkış süreci?

Envolüsyon ve evolüsyon yasası, ezoterizmde iniş ve çıkış yasası olarak adlandırılır. Bu yasa evrenin her köşesinde işler, böylece evrenin varoluşunu ve sürekliliğini sağlar. Aynen nefes alış ve verişimiz gibi. İnsanda da sürekli bir evolüsyon ve envolüsyon hareketi meydana gelir. Bu yasa doğum ve ölümde de kendini gösterir. Mikrokozmosta vuku bulanlar benzer şekilde makrokozmosta da meydana gelir. Çünkü yukarıdaki nasılsa aşağıdaki de öyledir. Ezoterik öğretiye göre dünya insanlığının macerası da bir envolüsyon-evolüsyon dualitesi içindedir. Yükselişe geçmeden önce aşağılara iniş vardır. Bu düşüşün akabinde bir yükseliş doğacaktır. Bu insanın iç kıyametidir ve kastedilen kıyamet uyanışı, yaşamın amacını kavramaya başlayışı sembolize eder. Ezoterik bilgilere göre eski anlayışların ve bilgilerin yerine gelecek olan yepyeni anlayışlar ve bilgilerle insanlık yukarı çıkış sürecinde büyük bir hız kazanacak ve kaybettiği değerlere yeniden kavuşacaktır. Böylece binlerce yıldır söz edilen Altın Çağ'a ulaşılacak ve daha sonra büyük devre sona erecektir.

Mu döneminin de Altın Çağ olduğundan söz edildiğini duyuyoruz. İnsanın yeniden kozmik bilgilere ulaşacağı anlamına mı geliyor bu?

Evet, ezoterizmde Mu dönemine Altın Çağ derlerdi. Hatta sembolik bir şekilde insanların tanrılarla birlikte yaşadığı bir dönem olarak ifade edilirdi. Şimdi nereye doğru gidiyoruz derseniz, evet tekrar o Altın Çağ'a doğru yürüyoruz, diyebilirim. Şu anda etrafımızı saran karanlıklar bizi yanıltmasın. Yavaş yavaş herkes içindeki o gücü daha da yoğun hissedecek. Fakat bunun için bilgiye ve kendi üzerinde çalışmaya ihtiyaç var. Aşağı inişin ilahi bir karar olduğunu bilmek bakış açımızı fazlasıyla değiştirir. Şöyle bakılabilir; aslında ilahi bir deneyin içindeyiz. Ruh varlığı bedenlendikten sonra ne kadar kabalaşırsa kabalaşsın, ne kadar ağır şartlara girerse girsin içindeki ilahi kıvılcımı yaşatmayı becerebilecek mi? Bunun bir sınavı yaşanıyor. Yavaş yavaş yukarı çıkıyoruz. Bu zaten öyle olacak. İstesek de istemesek de.... Çünkü istemesek de aşağı inecektik. "Dönüşünüz banadır" sözünün bir anlamı da budur. Bu mükemmeliyete insanlar tekrar kavuşacak. İnsanlığın kökeni dendiği zaman dinler nereyi işaret eder? Cenneti… Yani biz cehennemden gelmedik, cennetten geldik. Cennet mükemmeliyet çağını temsil eder. Altay Yaradılış Efsanesi ve Tevrat'taki yaratılış efsanesi de aynıdır. Hepsi aslında sembolik olarak aynı şeyi anlatıyor.

Mu döneminde insanların tanrılarla birlikte yaşadıklarını söylediniz. Bu ne demek?

Ezoterizmde tanrılar, tanrıoğulları, yılanoğulları gibi tanımlamalar vardır. Bunlar evrensel idare mekanizmasının bizzat kendisini ifade eder. İsa Peygamber, tanrının oğlu olduğunu söylemiştir. Fakat bu Allah'ın oğlu olduğu anlamına gelmez. Tanrıoğulları denen, evrensel idare mekanizmasının bir üyesiydi. Bunu ruhsal idare mekanizması olarak tanımlayanlar da oluyor. Fakat en kapsamlı şekilde, Dünya da dahil olmak üzere bu seviyede olan gezegenlerin eğitiminden sorumlu olan bir sistem var. Buna, evrensel idare mekanizması diyoruz. Tanrılardan kastedilen o evrensel idare mekanizmasının unsurlarıdır özetle. Mu neden tanrılarla birlikte yaşardı? Çünkü bu evrensel planla sürekli irtibat halindeydiler. Burada yaşarken adeta orada yaşıyor gibiydiler. Astral tortuları olmadığı için hayal bile edemeyeceğimiz türde bir medeniyet söz konusuydu. Telepatik yetenekleri açıktı, sürekli ruhsal irtibat halindeydiler.

Astral tortu ile neyi kastediyorsunuz?

Bu dünyaya doğarken salt bir ruh varlığı olarak doğmuyoruz. Bir astral yapı kullanmak zorundayız. Yani ruhsal enerji ile fizik enerjiyi bir arada tutacak bir sisteme ihtiyaç var. Bu yapı birbirine tesir alışverişi yapılmasına olanak sağlıyor. Dünyaya doğarken, dünyanın o zamanki aurasını da bir kabuk gibi alan bu yapıyla birlikte geliyoruz. Yani sadece buraya doğmak yetiyor astralimizin kabuklaşması için. Sonrasında dünyada ürettiğimiz her negatif enerji bu kabuğa bir kabuk daha ekliyor. Dinlerin insanları iyi ahlaka yönlendirmesi, en basit tabiriyle yalandan uzaklaştırmaya çalışması, bu pozitif enerjiyi daha fazla kullanmamız için tortuları azaltma çabası. Yani esas hedefimiz bu astral tortunun temizlenme çalışmasıdır. Şu an sırtımızda o kadar çok yükle dolaşıyoruz ki ne kadar temizleyebilirsek o kadar rahatlarız. Bu zor bir çalışmadır, çok da güle oynaya olmaz kabukların atılması. Mısır mabetlerinde bu çalışmanın yıllarca sürdüğünü söylemiştim ve inisiye adayı son aşamaya kadar da gelemiyordu. Şimdi herkesin dilinde olan bir şey var mesela, özellikle New Age akımında "Bizler tanrısal varlıklarız" derler. Tamam bu sözel olarak doğrudur fakat biz ne anlıyoruz bu bilgiden. Tanrısalız ama nasıl? Yetiyor mu bu bilgi bize? Herkesin dilinde olan ve sözel olarak doğru olan bir bilgi hiçbir işimize yaramaz. Aynı şekilde bu bilginin de bohça bohça anlamı var. Astralin temizlenmesi başlı başına bir çalışmadır. Mitolojilerde canavarlarla mücadele motifleri vardır. İşte bu astral tortularla mücadelenin sembolüdür.

Mu ve Atlantis'e geri dönelim. Atlantis de battıktan sonra nasıl devam etti peki süreç?

Atlantis'ten özellikle Mısır'a yapılan yoğun göçler, Mısır'da kökeni Mu uygarlığına dayanan bilgilerin merkezileşmesine sebebiyet verdi. Pozitif kutupta yer alan rahipler Mısır'a geldiler. Dünya üzerindeki diğer uygarlıklardan çok farklı bir uygarlık tipinin ortaya çıkmasının sebebi Mısır'ın



tamamen bir Atlantis kolonisi olmasına bağlıydı. Bu bilgiler Mu'dan Atlantis'e, Atlantis'ten de Mısır'a geldi. Dünyanın başka merkezlerine de gittiler ama Mısır'ın farklı bir özelliği vardı. Bu bilgiler Mısır'a geldikten sonra Atlantisli rahipler tarafından kurulan mabetlerde yaşatılmaya devam etti. Dünyanın aşağı inişi o kadar hızlanmıştı ki artık bilgiler apaçık bir tarzda verilemeyecek bir boyuttaydı. Kozmik kökenli bilgiler ve sırlar negatif alanda kullanılmaya başlanmıştı. Dünyanın dengeleri bozulmuştu, bu sebeple bilgiler sadece mabetlerde yetiştirilen ayıklanmış, seçilmiş az sayıda insana aktarılmaya başlandı. Biz buna Mısır inisiyasyonu diyoruz. Bu kişiler dünyanın çeşitli yerlerinden gelip eğitim gördüler. Mısırlı rahipler burada inisiyeler yetiştirdi. Atlantisli rahipler mabetlerine almaya karar verdikleri kişilere bu sırları verdiler. Ama sırlar çok uzun yıllar süren bir eğitim sonunda elde ediliyordu. Fisagor, Eflatun ve Yunan filozofu olarak tanıdığımız birçok kişi bu mabetlerde eğitildi. Bu kişiler eğitim aldıktan sonra kendi ülkelerine geri döndüler. İşte ezoterizm burada başladı. Mısır'da almış oldukları bilgileri bohçalar içinde üstünü örterek, sembolik ifadelerle kendi ülkelerinde anlatmaya başladılar. Kendi okullarını ve mabetlerini de kurdular. Mimarinin, felsefenin, matematiğin ve sanatın her çeşidinin ilhamı kaynağı bu bilgilerden çıktı.

Geçmişin izlerini sürüp, sembolleri çözmeye ve kadim bilgilerin sırlarına ulaşmaya mı çalışıyoruz şimdi?

Evet, şimdi biz bir zamanlar Mısır'da bohçalanan bilgilerin bohçalarını açmaya çalışıyoruz. "Peki madem açılacaktı niye kapatıldı?" diye sorulabilir. Bunun böyle olması ilahi olarak planlanmıştı. Mu ve Atlantis'in var olmuş olması bize bir şey katmaz, ama onların elindeki bilgiler varoluşumuzu, bizi, genetiğimizi değiştirir. Bilgi sadece sözel olarak aktarılan bir nesne değildir. Bilgi enerjiden oluşur ve çok büyük değişime sebebiyet veren bir niteliği vardır. Dolayısıyla bu bilgiler bizim anlayışımızı değiştirecektir.

Ezoterizmdeki sembollerin ışığında bazı şeyleri yeniden gözden geçirmemiz gerektiğini söylüyorsunuz. Fakat bu sembollerin günümüzde de kötüye kullanılması söz konusu değil mi?

Atlantis'te kutuplaşmadan bahsetmiştim. Agarta pozitif kutbu, şambala ise negatif kutbu temsil ediyordu. Bunlar gizli yer altı merkezlerini kurduklarında aynı bilgiye sahiptiler. Yani bu bilgilerin pozitife hizmet etmesi gibi negatife hizmet etmesi de söz konusu. Bizim şu an için sır diye tabir ettiğimiz bilgiler her ikisinde de vardı. Ama bu bilgileri nasıl kullandıkları önemliydi. Bunların içinde öyle bilgiler var ki düşünce konsantrasyonu ile karşınızdaki kişiyi felç edebilirsiniz. Bunları negatif yönde çok yoğun olarak kullandılar o dönem. Tarih boyunca şambala birçok insanla irtibata da girmiştir. Bunun tarihte en büyük örneği Hitler'dir. Zaten şambalanın hakimiyeti altında aşağı inmiş bulunuyoruz. Şambalanın gücü ile şu anda dünyayı kötü yönde idare eden birçok lider var. Bu güçleri pozitif yönde kullanmak ise çok şeyi değiştirir. Astral tortularımızı bu sebeple de temizlememiz gerekiyor.

Dinlerin vermek istediği mesajı anlamak için bâtıni yani ezoterik açıdan incelemek mi gerekiyor?

Ezoterizmin içindeki bilgileri öğrenmek ve dinsel metinleri bu bilgiler ışığında okumak dinlerin içindeki gerçek mesajı anlamamızda bize çok büyük kolaylık sağlar. Çünkü dinlerin dili semboliktir ve bu semboller ezoterik içeriklidir. İnandığı dinin aktarmış olduğu mesajları mümkün olduğunca kapsamlı olarak öğrenmek isteyen herkes ezoterizme müracaat etmek zorundadır, aksi takdirde bu ilahi mesajlar kapalı kalacaktır. Ezoterizm ne dinle ne de bilimle çelişmez. Tam tersi din-bilim çelişkisini çözmek için ezoterizm bize yardımcı olur. Kitabi dinler olarak adlandırdığımız dinlerin şu anda hala dünya halkları tarafından tam olarak anlaşılamamasının nedeni, ezoterizmin içindeki bilgilerin bilinmiyor olmasından kaynaklanmıştır. Mezheplerin ortaya çıkışı da bu anlayışsızlığın bir ifadesidir. Dinin doğru yorumlanamayışı bilinç düzeyimizin artmasına da engel oluyor. Çünkü dinlerde de bohçalama sistemini kullanmıştır. Dinlerde açık bilgiler yoktur. Ateş bir semboldür ezoterizmde ve dolayısıyla cehennemde yanmanın da bir sembol olduğunu bilmek lazım. Sufizm'de cennetin yolu cehennemden geçer derler. Bu önemli bir bilgidir ve üzerinde düşünülmesi gerekir. Kur'an-ı Kerim'de dile getirilen cehennem ateşi bir arınmanın sembolüdür. Astralimizde biriken tortuların yakılmasını sembolize eder. Ancak o zaman biz kendi öz varlığımız ile bütünleşebiliriz. Mısır mabetlerinde on yıllarca süren çalışmalarda sadece bilgi verilmiyordu. Mabete bağlanan kişinin astral tortularının yakılması ile uğraşılıyordu, esas inisiyasyon buydu. İnisiyeyi kozmik irtibata getirme çalışmasıydı bu. Dolayısıyla insanlar hangi dinin kimliği içinde kendini görüyorsa öncelikle onun kitabını birkaç defa okuyup, ezoterik semboller ışığında gözden geçirsinler. İşte o zaman çok daha farklı bir tablo karşımıza çıkacak. Ve o tablo gönlümüzü ışıtacak. Günümüze kadar hala dinler arası bir barış sağlanamadıysa bu dinlerin bize sunmuş olduğu ışıkla insanların henüz yüz yüze gelememiş olmasından kaynaklanıyor. Halbuki bütün dinlerin kaynağı aynı. Dinlerin ışığını görmek insanları değiştirir.

"Gizli Sırlar Öğretisi" kitabınızda Atatürk'ün Mu uygarlığını araştırdığından bahsediyorsunuz. "Gizli Yönleriyle Atatürk" kitabınızda da bu konuyu daha detaylı anlatıyorsunuz sanırım. Atatürk'ün Mu'ya olan ilgisinin sebebi neydi?

Son dönemlerde herkes tarafından duyulmuş olan Mu uygarlığını Türkiye'ye tanıtan aslında Atatürk'tür. Türkler'in kültür kökenini ortaya çıkarmak Atatürk'ün en büyük isteklerinden biriydi. Sağlığının bozulduğu son dönemlerde Mu uygarlığını araştırıyordu. Türkler'in kökenini araştırmak için girmişti bu çalışmaya. İlk çalışmalar 1937'de Atatürk'ün bu konudaki çok önemli kitapları Türkçe'ye çevirtmesiyle birlikte başladı. Tercümelerde Maya dilinin yeryüzünün ana dilinden gelmiş olduğunu, tüm dillerin orada doğduklarını ve ana dilin Mu dili olduğunu belirten bölümlerin altı Atatürk tarafından çizilmiştir. Tercümelerde Atatürk tarafından altı çizilen diğer bölümler ise ırkların kökenini ve insanın yaradılışını anlatan satırlardı. Bu kitaplar çok uzunca bir süre Türk Dil Kurumu'nun arşivlerinde kaldı, basılmadı. Son 10 yıldır ise bu konu üzerinde daha fazla düşünülmeye ve çeşitli yayınlar yapılmaya başlandı. Atatürk'ün Mu ile ilgili düşüncelerini ve çıkardığı sonuçları ne yazık ki tam olarak bilmiyoruz.

Deniyorum öyleyse *özgürüm!*



Özlem duyduğumuz bir deneyim belki de bizi hiç mutlu etmeyecek. Hiç aklımıza gelmeyecek bir deneyim belki de bundan sonra hayat amacımız olacak. Denemeden bilemeyiz...O zaman ilk adım zihnimizi “deneme” kavramına yaklaştırmak olabilir.

YAPRAK ÇETİNKAYA









Kurumlara ve bireylere stratejik yol arkadaşlığı yapan Dr. Ebru Nurluoğlu, son kitabı "Denemeyi Deniyorum"un raflarda yerini almasının ardından kendi denediklerini de sosyal medyada takipçileri ile paylaşmaya başladı. Disiplinli bir şekilde spor yapmayı, daha sağlıklı beslenmeyi, ip atlamayı, spordan eve dönünce önüne konulan tavuk kızartmasını yememeyi deniyor. Onun da herkes gibi bugüne kadar denemekten kaçındığı alanlar var. Önce kendi adım atıyor sonra bizleri adım atmaya teşvik ediyor. Amacı; hayatı hem kendisi hem de onu okumayı takip etmeyi tercih edenler için daha yaşanılır kılmak.

"Denemek" kavramının sizin için önemi nedir?

Bu dünyada keyifli deneyimler yaşamadan ölmemek gibi bir hayalim var. Kanımca denemenin sembolize ettiği en kıymetli şey, "hayatın tadını hayatın acısına rağmen çıkarma azmini göstermek." Ben de bu niyetle bir gün denemeyi denemeye karar verdim. Bu öyle hemen pat diye olmadı. Pek çok konudaki miskinliğimi fark etmem epey zaman aldı. Ta ki acı çekmekten epey sıkılana ve acıdan mızmızlanmanın bana göre olmadığına karar verene dek.

Mutluluğun hayatı cesurca deneyimlemek ve değiştiremeyeceklerimi de kabullenmekten geçtiği fikri kafama ve kalbime o kadar iyi geldi ki her şeye rağmen mutluluk diyerek "Ebru denemeyi deniyor" diye kendime hayatımda bir alan açtım.

Vaktimi esnetebildiğimce, zihniyetimi daha pozitif sulara iteleyebildiğimce yeni bir serüven başlattım. Böylece "kendime" ve "kendime koyduğum kısıtlamalara" rağmen hayatı daha fazla yaşamayı seçtim.

Özetle denemeyi denemek benim için hayatta başka tatlar, renkler, keyifler, alternatifler, çözümler, yollar olduğunu hatırlamak üzere kendimi rahat bölgelerimden koparıp daha bilmediğimi yapmaya kendimi teşvik etmemdir. Yani öncelikle deneme kavramına zihnimi yaklaştırmaktır.

"Ebru denemeyi deniyor" hashtag'i ile paylaşımlarınız var. Neler yapıyorsunuz?

Bugüne dek, tembellikten yapamadığım, bir sebeple ertelediğim, isteyip de cesaret edemediğim, saçma diye kestirip attığım şeyleri deniyorum. Bir de düşünce tarzında değişiklikler yapıyorum. Erdemler, önyargılar, yaşam, ölüm, yalnızlık ve dostluk benzeri kavramlar üzerine sadece düşünmekle kalmıyor, ne düşünüyorsam ya da neyi savunuyorsam onları da uygulamaya geçirmeyi deniyorum. Bunları Instagram hesabımda paylaşıyorum. Takipçilerimden beni örnek alarak hayatlarında "Denemeyi denemek" üzerine yeni sayfalar açtıkları konusunda geriye dönüşler aldığım için de çok mutlu oluyorum.

Şimdilerde yeni bir hashtag daha ekledim: "Ebru disiplin deniyor". Çünkü fark ettim ki en çok istediğim şeyler için disiplin şart. Mesela daha fit olmak, kilo vermek, daha sağlıklı olmak, daha erdemli bir yaşam sürmek…

Mutluluk harcı diye bir tarifiniz var… Bu harcın içeriğini biraz açar mısınız? Bu harçtan nasıl bir kek çıkar?

Sıcak keke ayrı bir zaafım var. O yüzden bu tabir kalbimi ısıttı. Teşekkür ederim. "Kendimden Kaçarken Yakaladım Seni/ Mutluluk Kılavuzu" adlı kitabım için mutlu olabilme ve mutlu edebilme bilincine ermiş ya da ermemiş yüzlerce insanla ve onları tanıyanlarla sohbet ettim. Dinlediğim insanlardan da okuduklarımdan da gezdiğim kültürlerden de bana emanet edilen formül hep aynıydı. Uzun yıllardır sürdürdüğüm mutluluk harcı araştırmalarımın çıktısı dört ana kavram etrafında şekilleniyordu: Öze sadakat, sadelik, içsel barış ve ritüel. Mutluluk kendisi ve başkaları için emek sarf eden herkesin hakkıdır. Yeter ki bu formülü hayatınıza alırken bir yandan da hayallerinize ait gerçekçi mutluluk hedeflerinize odaklanın ve eyleme geçin.

Basitlikten bahsetmişsiniz. Aslında çok mu basit her şey? Biz mi büyütüyoruz hayatı, hayalleri, mucize saydıklarımızı?

Aslında basitlikten kast ettiğimin tam karşılığı yalınlık. Sanıldığının aksine yalın kalmak çok zordur. Hayatımızın temelini sağlam oluşturmak, odağına kendimizi koymak ve temel ihtiyaçlar etrafında şekillendirebilme becerisidir.

Mutluluk araştırmaları kapsamında epey zor coğrafyaları arşınlamış bir gezgin ve Türkiye çapında çeşitli sosyal çalışmalarla pek çok kişinin ihtiyaçlarının karşılanmasında rol oynayan Acil İhtiyaç Projesi (AİP) Vakfı'nın kurucusu olarak da esas mucizenin özgürce nefes almak ya da o gün istediğin yiyeceği yiyebilmek olduğunun iliklerime kadar farkındayım. Bundan dolayı bir yandan hem kendimizi hem de sevdiklerimizi mutlu etmeye dair sorumluluk bilincine işaret ederken, diğer yandan da sizi hayatı çok da ciddiye almayarak ağırlaştırmamaya davet ediyorum.

Eşya atmak, kilo vermek… Başka nasıl yalınlaşabiliriz?

Sadelik sanıldığının tam tersine başarması kolay olmayan bir adım. Bu yüzden de ona çok özenli yaklaşıyorum. Kanımca insan sadece malda değil, davranışlarında da ziyan, savurganlık ve israf edebilir. Ayrıca sadelik tekdüzelik de değil. Aksine sadelik yeni şeyler deneyip kendisi için en iyi olanı fark etmek. Sadelik bana göre en azda olanı elde etmeye çalışmak değil, sadelik fazla olanı üstümüzden, hayatımızdan, ruhumuzdan atmak demek.

Sadelik o kadar göreceli ve kişiye özel bir kavram ki kişinin kendini çok iyi tanıyıp farkındalık yeteneğini harekete geçirmesi ile ancak kişi kendine yaraşan sadeliği bulabilir. Aksi halde giyimde de davranışta da hep başkalarının düşüncelerinin esiri olmaya mahkumdur.

AMMA KALABALIKSIN!

Zararlıları yolla da iyilere yer açılsın. Yatağı, kafası, seçimleri kalabalık insanın, haliyle duyguları da düşünceleri de çok karışık oluyor. İnsan ancak kendi özüne sahip çıkarsa başkalarının onu savurduğu hayatı değil de kendi hayatını yaşayabilir. Sahi onun ne işi var hayatında? Ya şunun? Hiç yakışıyor mu sana? Hadi kıpırda. Şu dünyada en çok ne biriktirdin? Tasa? Dost? Düşman? Yağ? Mutluluk? Eşya? Koleksiyon? Güzel anı? Kalbi kırık sevgili? Huzurlu aile anları? Şahane hayaller? Başarı? Kaçan fırsat? Karamsar tablolar? "Olmasa da olur" ne varsa at. "Olmazsa olmaz" ne varsa sarıl. Dilde, davranışta da sadeleş. Fazla olan, abartılı gelen ne varsa çıkart at. Kısa cümlelerle konuşabilmek veya yazabilmek asıl marifettir. Konuştuklarını veya yazdıkları şimdi bir de daha kısa ifade etmeye çalış. Dene. Hafifle.


Gaziantep'teki Suriyeliler sığınma kampını ziyaret eden Dr. Nurluoğlu, "Savaşı çocuklardan dinlemek beni beş dakikada 10 yıl yaşlandırdı" diyor.

Sizce insan bu dünyaya neden geldiğini nasıl fark eder?

Mark Twain, "Hayatınızın en önemli iki günü doğduğunuz gün ve neden doğduğunuzu anladığınız gün" diyor. "Hayatımdan anlamsızları çıkarıyorum, hayatıma anlamlıları taşıyorum" dememiz gerekiyor. Pardon, bu dünyaya niye gelmiştim? Hayatım kimlerle anlamlı? Hayatıma aldığım yani hayatıma doğal ya da mecburen giren insanlarla olan ilişkilerimin ne kadar anlamlı olduğu benim için önemli. Bu insanlar hayatıma ne şekilde anlam katıyorlar ya da onların varlığı sayesinde hayatım ne kadar zenginleşiyor? Ben onların hayatına ne katıyorum? Hayatımda anlamlı neler yapıyorum? Hayatımın anlamı dediğim insanlar hayatımda ne kadar var? Anlamsız şeylerin hayatımı vasatlaştırmasına ne kadar izin veriyorum? Bunlar gibi pek çok sorunun sonucundabenim için anlam ifade eden eylemlerin listesini çıkarttım. Ajandamı onların arasından seçerek düzenliyorum.

İhtiyaç sahibi insanların evlerini ziyaret etmek ya da dolaylı yoldan yardım etmek. Manen hafiflemek. Daha iyi bir insan olmayı denemekten vazgeçmemek. Hep doğruyu söylemeyi ve hiç abartmamayı her zaman deneyebilirim. Fiziken hafiflemek. Yürüyüşlere devam. Evde hafiflemek. Eşya bazında sadeleşmeye devam gibi…

İnsanın özüne sadık olması ne demek?

Öze sadakat derken kendine yenik düşenlerden olmamanızı, egonuzun bir kısmını yokuşta bırakmanızı diliyorum. Ben her gün kendime rağmen bunu diliyorum. Kalbime ve zihnime bugün de başarabileceğimi inatla fısıldıyorum. Bu gücü bana verense kendisini yokuşta sıkıştırma cesaretini hiç göstermemiş insanların bana yaşattığı hayal kırıklıklarıdır. Öze sadakat için davranışınla sözünü ve düşünceni bütünle, dengede kal, diren, kendin ol, odağına kendini koy ve mutluluk için emek ver.

Esaret ve cesareti karşılaştırmışsınız. Cesareti nasıl tanımlarsınız?

Esaret, konfor alanın; cesaret dışarı ilk hamlen. Uğruna uygun davranmadığının; uğruna yaşıyorsun da sanma. Seçimlerin; cesursan sana, kaypaksan da kadere aittir. Yaşamın hakkı: "Konfor alanınla kalbinin seçtiği arasındaki cesaret." Bir korkakla bir cesurun işbirliği, bardakta yağ ile suyun beraberliği gibi. Korkak diğerini bastırarak nefes almak için hep üstte. Cesuru korkaktan ayıran şey, riski görmesine rağmen uygun hareket etmesidir. Hayata karşı cesur olmalıyız ama esaretten de kaçınmalıyız.

"Odağına kendini koy" diyorsunuz… Bu yaklaşım bencillik ile karıştırılabiliyor. Ne demek istiyorsunuz aslında?

Tam tersine başkalarının hayatını yalan yanlış dikizlemeyi bırak, kendi hayatını doğru düzgün yaşa diyorum. Bırak parayı ve estetiği de yaşlılığa manevi yatırımın ne diye soruyorum. Daha çok mal, daha az sendir hatırlatmasında bulunuyorum. Bırak ona buna özenmeyi de seni eşsiz kılan ne, bana onu söyle diyorum. Çünkü odağının başrolünü kendine vermedikçe, hep başkaları ya da başka şeyler senden daha öncelikli olacak.

Siz hayatınızdaki ani olumsuz gelişmelerle nasıl başa çıkıyorsunuz?

Geçenlerde katıldığım bir radyo programında da bu soru soruldu. Hayatımdaki ani olumsuz gelişmelerle başa çıkmayı deniyorum diyebilirim, hepsiyle başa çıkıyorum diyemem. Hayatım berbat diye düşündüğüm o an önce derin bir nefes alıyorum. Arada, Birleşmiş Milletler raporlarından ilhamla hazırladığım şu ve benzeri soruları cevaplarım:

Açlığın pençesindeki ülkelerden birinde mi yaşıyorsun? Mesela Orta Afrika Cumhuriyeti, Çad, Zambiya, Haiti, Madagaskar, Yemen, Sierra Leone, Etiyopya…

Dünyada açlıktan ölmek üzere olan 800 milyon kişiden biri misin?

Çocuğun açlıktan ölen 16 bin 500 çocuktan biri mi?

Ailen ve sen açlıktan 4 saniyede bir ölen kişilerden olmaya aday mısınız?

Yaşam süresi kötü koşullardan ortalama 30 yıla inmiş bir ülkede mi doğdun?

Hayır mı? Harika.

O zaman bu insanları düşünerek dünya için daha iyi bir katkı ortaya koymaya başlayabilirsin. Soluduğun her şanslı dakikaya şükredip aslında dünya ortalamasının ne kadar üstünde bir hayat sürdüğünü hatırla. Dünyanın geri kalanını düşünecek olursan, en şanslılardan biri bile olmuş olabilirsin. Ne kadar paran olduğundan çok, maddi manevi imkanlarını nasıl tadını çıkararak kullandığın ve ne kadar elindekilere şükür halinde olduğun önemli.

Beni mutlu eden şeyleri düşünürüm ve tekrar derin bir nefes alıp sorunları çözmeye odaklanırım.

Sizce pozitif olmak nedir?

Ben pozitifin tadını çıkart diyorum. Pozitifler negatiflere karşı olmalı. Dikkatlice listeleyin. Sizi mutsuz eden şeyler. Pozitif yönden size enerji verenler. Sizi mutlu eden şeyler. Listenizi yaparken kendinize zaman tanıyın. Önce hemen aklınıza gelenleri

MİLLİ ÖZELLİKLERİMİZ

Ebru Nurluoğlu, "Bizim millet olarak yapmamız gereken kendimize ayna tutmak, olumsuz taraflarımızla yüzleşmek, karar vermek ve harekete geçmek" diyor. Nurluoğlu'nun gözlem ve deneyimlerine göre milli özelliklerimiz şöyle sıralanıyor:

Milli alışkanlığımız: İyi olanı yok, kötüyü var saymak

Milli bağımlılığımız: Dedikodu

Milli korkumuz: Yüzleşmek

Milli şımarıklığımız: Hor görmek

Milli eksiğimiz: Netlik

Milli fobimiz: Takdir etmek

Milli sporumuz: Hak yemek

sıralayın. Sonrasında birkaç hafta boyunca kendinizi gözlemleyin; neler hoşunuza gidiyor, neler hayatınızı tatsızlaştırıyor? İlla çok büyük olaylar aramayın, mutluluk ayrıntıda olabilir. Mesela benim mutluluk listemde fırından yeni çıkmış sıcak limonlu kek kokusu ve ondan iki ısırık; sevdiğim derginin sayfalarına göz gezdirmek; bir arkadaşıma ev yemeği yemeye gitmek gibi gayet sıradan duran ancak içimi ısıtan maddeler var. Negatif yönden enerjinizin çekildiğini fark ettiğinizde desteği pozitif yönden enerji verenlerden alın. Bazen birkaç maddeyi hatırlamak bile işe yarayabilir.

Finalde… Mutluluk tanımınız nedir?

Mutluluk için emek ver. Mutluluğu her şeyin harika gitmesine değil, hoşgörümüze borçluyuz. Mutluluk en çok hayattan ders çıkararak öğreniliyor. Tabii bu emeklerimiz sonucunda mutluluk halini de kendimize hediye etmeliyiz. Çok sıkı bir koşunun sonrasında biraz karadutlu dondurma hiç de fena olmaz. Tadını çıkararak, her yalamayı kutlayarak… Günün lüksü sabah dilediğin zaman uyanmak… Günün diğer lüksü: Tembel tembel evde film seyredecek vakte sahip olmak. Bugün "boşver" günüm olsun… Aman! Kaç günlük dünya diyor ve bugünümü "boşver günü" ilan ediyorum. Oh sanki daha mutluyum. Karadutlu dondurma bazı acıları dondurabiliyor.

Hayatı kutlama günleri: Doğurma günü, istifa günü, işe başladığım gün, boşanma günü, doğru karar alma günü, mezuniyet günü, gerçeği ilk öğrendiğim gün, rejime başlama günü, sevgilinle yeniden buluşma günü, sevgilinle barışma günü, kilo verme günü…

MUTLULUK HARCI

Öze sadakat: Her insanın kendi içinde onu kendisi yapan özellikleri barındıran duru yanları vardır. Bu duru yanların başında kişinin kendi değerleri geliyor. "Öz" ile ifade etmek istediğim şey ruhunuzda yapı taşı olarak adlandırabilecekleriniz. Bu yapı taşlarını zedelediğinizde ise huzursuz oluyorsunuz. Öze sadakat bu özelliklerle uyumlu yaşam sürmeye dikkat etmek demek. Öze sadakat öz saygıyla da yakından ilişkili. Çünkü kişi özünün gerektirdiği gibi yaşamadıkça kendine olan saygısını da kaybediyor.

Sadelik: Sadelik karmaşıklığın tam tersi olan yalınlığı hayatın her alanında deneyimlemek demek. Gösterişten uzak olmak, kolay anlaşılır olmak, düşünceleri net ifade etmek benim için sadeliğin ilk şartları. Sadelik kavramını eşya alırken, plan yaparken bile yalın bir çizgide ilerlemek, birçok şeyi aynı ana sıkıştırmak için kıvranmamak ve hiçbir şeyde aşırıya kaçmamak olarak ele alıyorum.

Ritüel: Bu kavrama iki açıdan bakıyorum.

Kendi özümüze daha yakın olmak için kullanacağımız düzenli sorgulamalar: "Dua, şükretme, meditasyon, tasavvuf felsefesi, Uzakdoğu felsefeleri, enerji çalışmaları, yerli öğretileri, nefes terapileri vb.

Hayatınızda düzenli yapmanın size mutluluk verdiği her şey: Aile ile her pazar kahvaltı, yılda üç kez eski arkadaşlarla buluşma, yılbaşı gecesini eşinizle başka şehirde geçirme, her çarşamba sinema gecesi, sabahları yürüyüşe gitme vb. gibi farklı alışkanlıklar sıralanabilir.

İçsel barış: Dışarının gürültüsünden patırtısından uzak, bir insanın iç huzurunu yani kendine dair gene kendisine hesap verdiğinde dengede ve barışık olmasını ifade ediyor. İçsel barışın püf noktası benim için pişmanlık yerine telafi alışkanlığı ya da olanı kabule geçme. İnsan kendi ve etrafı ile didiştikçe mutsuz oluyor. Oysa kendini övmek, haklı olduğunu iddia etmek, üstünlük taslamak dahil; güç savaşından biraz uzaklaşsanız etrafınızdaki negatif enerjinin de azaldığına tanık olacaksınız. İnsanın kendini sürekli suçlaması, kendini başkalarından daha azımsaması da benzer yıkıcı etkileri beraberinde getiriyor.



Kuzey Tayland'da Padaung kabilesi kadınlarıyla acı, töre ve güzellik üzerine sohbet…

TATİL BALONUNUZ HAZIR MI?

Tatil öncesi günlerdeyiz. Tatilde kafayı tatil etme önerileriniz var. Okuyucularımızla da paylaşır mısınız?

Demek tatildesin, kafanı da tatil ettin mi? Kendine bir iyilik yap. O plajda patronu, krediyi, huysuz sevgiliyi, projeyi, kıl meslektaşını, kayınvalideyi, alamadığın evi, çocuğun okulunu bir görünmez balona hapset. Kimse görmeden balonu havaya fırlat; ipini de şezlonga bağla. Merak etme hepsi senin, istersen geri alırsın. Ya da uzat bana senin için birkaç saat tutayım.

Dostumuz da düşmanımız da *biziz*

Yıllardır verdiği Yaşama Sanatı seminerlerini bir sahne gösterisine dönüştüren tiyatro sanatçısı Betül Arım, kendimize vereceğimiz en büyük armağanın kendimizi bilmek, tanımak ve var etmek olduğunu kendi hayat hikayesinden örneklerle anlatıyor.

YAPRAK ÇETİNKAYA

Geçen mart ayında gerçekleştirilen Mutluluk Festivali'nin son günü sadece bir seminer için vakit ayırabildim ve konuşmacının kim olduğuna bakmadan büyük salona girdim. Birkaç dakika sonra sahneye tiyatro sanatçısı Betül Arım çıktı ve müthiş bir enerji ile yaşama sanatını anlatmaya başladı. O kadar akıcı, eğlenceli anlatıyordu ki yaklaşık 45 dakika soluksuz izledik. O sırada öğrendim ki Betül Arım, kişisel deneyimlerini kendini keşfetme yolculuğunda edindiği bilgilerle harmanlamış ve bir oyun sahnelemeye başlamış: "Dışarıda Hiçbir Şey Var". O ana kadar duymamış olmama hayıflanarak hemen eşimi aradım ve en yakın tarihli oyuna bilet almasını rica ettim. İki hafta sonra ailecek salondaydık. Çıkışta 14 yaşındaki kızıma, "Hafta içi senin için yorucu oldu biliyorum ama bilinçaltının gücünü bu yaşta öğrendiğin için ileride teşekkür edeceksin" dedim. "Şimdiden teşekkür ediyorum" cevabını alınca değmeyin keyfime!

Betül Arım'ın oyununu bu kadar etkileyici kılan yaşamadığı hiçbir şeyi anlatmıyor oluşu... Bunu kendisi ile yaşadığımız bir aksilik sonucunda bir kez daha kanıtladı aslında... Yaptığımız ilk röportajdan sonra ses kayıt cihazım kişisel tarihimde ilk defa arıza yapınca kendisini tekrar aramam gerekti. Karşımdaki kadının sahici olduğunu bildiğimden içim rahattı. Durumu çekinmeden anlattım. Birazdan okuyacağınız röportajda dediği gibi hemen "çözüm"e odaklandı. Yoğun temposunun içinde ne yaptı ne etti ve Ankara uçağına binmeden birkaç saat önce benimle tekrar buluştu. İşte karşınızda bu sefer başarıyla kayda geçen röportajımız...

Dışarıda "hiçbir şey" olduğunu ilk ne zaman fark ettiniz?

Anda yaşayan bir insan olduğum için tam zamanını bilemiyorum tabii. Ama hem kendi deneyimlerim hem başkalarının deneyimleri hem de benim deneyimlerimden sonra çevrenin tepkileri bana bu farkındalığı getirdi. Biz "el alem ne der" toplumuyuz ama aslında gördüm ki gerçekten dışarıda hiçbir şey var ve dışarısı bana çözüm getiremiyor. Yaklaşık 20 yıl önce bunu fark edince kendime dönmeye başladım ve tam bir senemi de çalışarak ve bana öğretilenleri sorgulayarak geçirdim. Kendim olma yolunda ilerlemek içindi bu çabam çünkü beynim ve bedenim bazı şeylere isyan ediyordu. "Kadın şöyle olmalı, erkek böyle olmalı, evli kadın şunları yapmalı, böyle oturulup şöyle kalkılmalı" gibi daha birçok kodlama benim fikirlerim değildi ve birçoğuna katılmıyordum. Binlerce yıl önce birileri bir şeyler söylemiş; bazen töre olmuş, bazen gelenek olmuş, bazen görenek olmuş. Ama ben öyle düşünmüyordum. Kendim olma yolculuğunda hepsini keşfedip gerçekten bende olanları bulup, bu oyunu sahnelemeye giden yola ilerledim.

Deneyimlediklerinizi, öğrendiklerinizi bir tiyatro oyununa dönüştürme ilhamı nasıl geldi?

Yıllardır şirketlerde, üniversitelerde, kişisel gelişim merkezlerinde "Yaşama Sanatı" seminerleri veriyordum. Hala da devam ediyorum. O seminerlere gelen katılımcılar, "Ah! Keşke annem de izleyebilse," "Ah! Çocuğumun da izlemesini isterdim" gibi yorumlar yapıyordu. Üç sene önce seminerime katılan bir hanım mağazada beni çevirdi, "Bakın Betül hanım, ben artık gülüyorum" dedi. Meğer bir seminere katılmış o da. Mesajlar yazanlar, "Hayatım değişti" diyenler oldu. Zamanla dedim ki bu bilgiyi daha büyük kitlelere ulaştırmalıyım ve ben bir oyuncuyum. Böylece oyun fikri doğdu. Aslında geç bile kaldım. Oyunun etkisi ise inanılmaz oldu. En önemlisi de her yaştan insan geldi.

Nasıl geribildirimler alıyorsunuz?

Birinci oyuna gelen 17 yaşında bir kızımız sonrasında beş sayfalık bir mektup yazdı ve oyunun bakış açısını nasıl değiştirdiğini, artık negatif düşünce kalıplarını bırakacağını, gülmeye ve ailesini daha iyi anlamaya başladığı anlattı. Yine o ilk oyuna gelen tüm arkadaşlarım ikinci oyuna 10 yaş ve üzerindeki çocuklarını getirdiler. Üçüncü oyuna Down Sendromu Derneği'ni destekleyenler geldi. Ardından derneğin başkanı hanımefendi arkadaşlarına armağan etmeye başladı oyunu. İnsanlar birbirlerine, çocuklar ailelerine, aileler çocuklarına oyunu hediye ediyorlar. Yeri gelmişken altını çizmek isterim; bu olağan üstü bir fikir! Sadece benim oyunum için değil.. Özel günlerde insanlar birbirlerine ya da şirketler çalışanlarına birtakım hediyeler alacaklarına tiyatro, konser bileti alsınlar. Sanat insanın hem ruhunu hem beynini doyuruyor. Kendisi ile yüzleşmesini ve tanışmasını sağlıyor.

Kaçıncı oyundasınız şimdi?

İlk oyunu 2017 Mart'ında sahneledik. Artık sezon sonuydu, dört oyun oynadık. 2018'de hızlandık ve şu ana kadar yaklaşık 40 oyun oynadık. Sonsuza kadar da hem yurt içinde hem de yurt dışında her yerde oynamayı planlıyorum. İlk oyun ile son oyun çok farklı tabii. Minik minik eklemeler yapıyorum. "Dışarıda Hiçbir Şey Var" benim hayalimdi. Sevgili yönetmenim ve aynı zamanda oyuncu olan Ahmet Ayaz Yılmaz ve ardından yine tiyatro oyunculuğunun yanı sıra sahne ve video tasarımımızı yapan Onur Duru bu hayale katıldı. Ses ve efektler de yine bir tiyatrocu olan Cem Okyay'a ait. Genç isimlerle çalışıyorum ama tabii ki en genç benim.


Betül Arım

Oyunda kendi deneyimlerinizi açıklıkla paylaşıyorsunuz. Bazı negatif deneyimlerinizin aslında çıkış noktalarınızı olduğunu ne zaman fark ettiniz?

12 yaşındayken baba baskısı ve haksız yere yediğim bir dayak sonucunda yarım paket fare zehri içip intihar girişiminde bulundum. Ama fare zehrinin bile malzemesinden çaldıkları için bugün burada konuşabiliyoruz. Bu deneyimi oyunda anlatıyorum. Aslında ben bu olayın travmasını da yaşayabilirdim. Bir müddet de yaşadım zaten. Belki de hayatımdaki bazı yerlerde etkisi olmuştur. Fakat intihar girişiminden sonra bir çocuk romanı klasiği olan Pollyanna'yı okudum. Bana müthiş olumlu bir etkisi oldu. Olaylara farklı bakmayı öğrendim. Pollyanna salak değil, her şeye iyi tarafından bakıyor ama bunu öyle bakmayı seçtiği için yapıyor. Ben de oyunda söylüyorum; biz insanız ve her duygu bizim için. Her duyguyu yaşayacağız ama beslemeyeceğiz. Kendi adıma acıyı, hüznü, kederi yaşıyorum; coşkuyu, neşeyi, hazzı besliyorum.

Olumsuz hallerle, duygularla nasıl başa çıkıyorsunuz?

Bir kere "ah-vah"larla uğraşmıyorum, çözümlerle uğraşıyorum. Şunu anladım ki "ah-vah"larla uğraşınca hasta oluyorsunuz. Çünkü o zaman stres altındayken salgılanan adrenalin, kortizol gibi hormonlar gereğinden fazla devreye giriyor. Bir de iyilik hali yaratan hormonlar var; serotonin, endorfin gibi... Biz hangisini üretirsek onu yaşamaya başlıyoruz. Bunun herhangi bir

inançla ilgisi yok, bu tamamen bilimsel bir bilgi. Bana doğa çok iyi geliyor. Böyle durumlarda mutlaka doğaya giderim. Hemen ayağımı toprağa basarım, müthiş şifacılar olan ağaçlara sarılırım. Sonra egzersizimi yaparım. İnsanın hemen havası değişiyor. Ya da bir dostla buluşurum, kitap okurum, müzik dinlerim, film izlerim. Bu dünyada yapacak o kadar çok şey var ki... Ama bunları yapmak yerine "ah-vah"larla uğraşmayı seçenler var.

O zaman da "ah-vah"ların nedenleri artıyor değil mi?

Yüzde 90-yüzde 10 örneğini vereyim size. Başımıza gelenlerin yüzde 90'ı iyi ve olumlu, yüzde 10'u kötü ve olumsuzdur. Aslında bana sorarsanız ne olumsuz ne kötü var; sadece deneyim var. Bu dünya bir oyun alanı, biz buraya oyun oynamaya, hayatı deneyimlemeye geldik. Bugün onu deneyimleriz, yarın öbürünü... Shakespeare diyor ki "İyi ya da kötü yoktur, düşünce onu öyle yapar."

Yüzde 90'ımızın içinde neler var?

Sabah kalktım. Aaa, kolaylıkla nefes alabiliyorum! Alamayanlar var. Bu onların yüzde 1'i. Sonra kafamı kaldırıp bakıyorum, tepemde dam var. Demek ki bir evim var. Sonra bir de gözlerim görüyor. Ama bunlara sahip olmayanlar var. Diyelim ki benim de işim ya da sevgilim yok. O da benim yüzde1'im. Bütün bunları toplayınca yüzde 90-yüzde 10 denklemi çıkıyor ortaya. Ama biz ne yapıyoruz? Özellikle bizim toplumda o yüzde 90'a arkamızı dönüp yüzde 10'un içinde debeleniyoruz: "Aaah, neden ben?" Kötü şeyler bizim için de iyi şeyler komşular için mi? Bu dünyada her şey hepimiz için. Oysaki dönüp arkasına, o yüzde 90'a baksa, yüzde 10'u da çözebilecek. Ama bakmadığı ve yüzde 10'a takılıp kaldığı için çözmesi çok zor oluyor.

Hatta belki yüzde 10'u büyütmeye başlıyor...

Aynen.. Sağlığını yitiriyor bir kere. Hormonların işleyişini, beynin işleyişini, bedenin sistemini fark etsek kolaylaşacak işimiz. Oyunda soruyorum, "Bedeniyle, organlarıyla kaç kişi konuşuyor?" diye. Ben her gün konuşuyorum onlarla. Teşekkür ediyorum, özür diliyorum. "Sizi yorduysam, üzdüysem beni affedin" diyorum.

Bu iletişimin işe yaradığını deneyimlediniz mi?

Kesinlikle... Kesinlikle... Bacağım kırıldı, bilinen şekilde platin taktırmadan, "nine alçısı" ile geçirdim. Her gün bir arkadaşım Reiki enerjisi verdi. Ben de her gün onunla konuştum, onu sevdim, özür diledim. "Bana bu hatırlatmayı yaptığın için teşekkür ederim" dedim. En önemlisi de bunların hepsine, bacağımın kolaylıkla iyileşeceğine inandım.



Bacağınız size ne hatırlattı?

Çok yoğun bir dönemimdi. Bana, "Bak Betülcüğüm, biraz otur, kırılıyorum" dedi. Ben dinlemedim, şunu da halledeyim tamam diye yaşamaya devam ettim ve sonunda kırıldı. Gene de çok fazla oturmadım. 31 gün alçılı kaldı ama ben 10 gün sonra televizyonda sunduğum canlı yayın programına başladım.

Zaten her olayda, iyi ya da kötü dediğimiz her olayda şunu sorarım, "Niye başıma bu geldi? Bu olay bana ne anlattı? Ben bundan ne öğrendim?" Bütün olaylar bize bir şey anlatmak istiyor ve biz anlamadığımız zaman bunun iki mislini, üç mislini yaşıyoruz. Anlasak ilk seferde bitecek konu. Aynı dönemde bilinçaltımı kandırarak oturduğum yerde 2,5 kilo verdim.

Nasıl kandırdınız?

Bilinçaltı bizim gönüllü hizmetlimiz. Ne dersek ona inanıyor, hiçbir şeyi sorgulamıyor, her şeyi emir kabul ediyor, espriden de anlamıyor. Mesela gülünce mutluluk hormonu salgılıyoruz. Güler gibi yaptığımızda da salgılıyoruz. Bilinçaltı sorgulamadan, "Ver mutluluk hormonunu" diyor. Bu o kadar önemli bir bilgi ki... Ayağımın kırık olduğu dönemde yattığım yerde hayalen egzersiz yapıp 2,5 kilo verdim. Ama egzersizi tam süresi ile, gerçek gibi hayal gederek yaptım. Bilinçaltının bu sistemi bir deney ile ispatlandı. Bir sporcu grubunu ikiye ayırmışlar. İlk grup normal antrenmanını yaparken diğer grup hayali antrenman yapmış. Sonuçlar değerlendirildiğinde ilk grubun kasları yüze 24, ikinci grubun kasları ise yüzde 23 çalışıyor olarak çıkmış. Bu bilimsel sonuçları bilince zaten kişisel gelişim diye küçümsenen bilgilerin aslında kendimizin farkına varmak için bir yol haritası olduğunu anlıyor insan.

HAYATLA DANS ET!

"Dostumuz da düşmanımız da biziz. Bizi bizden başka engelleyen hiçbir şey yok. Hayatla kavga etmek yerine onunla şarkı söyleyip dans etmeyi seçebiliriz. Bütün hastalıkların kökeni duygu ve düşüncelerimizin bedenimize yansıması... Olumlu duygularımızı beslediğimizde hastalanmıyoruz."

Kişisel gelişimin, insanın kendine dönmesinin yolu nedir sizce?

Herkesin yolu farklı... Hiçbir konuda tek bir yol yok zaten. Çok çeşitli disiplinler var. "Bu kişisel gelişim kitapları da hep aynı şeyi anlatıyor" derler. Eğer okuyan kişi oradan besleniyorsa, okuduğu ona iyi geliyorsa, bir açılım yapıyorsa o kitap iyi ki vardır. Kimi dua eder, kimi namaz kılar, kimi meditasyon yapar, kimi doğa ile bütünleşir, kimi sosyal projelerde yer alır. Herkes bir şekilde bir yerden beslenip kendini fark edebilir.

"Pozitif Betül" derlermiş size. Hep mi böyleydiniz?

Çok uzun süredir evet. Gerçekten Pollyanna ile başladı. Çok paylaşımcıydım.



Bir şey elimden geliyorsa yapmaya çalışırım. Konu ne olursa olsun. Sokakta çöp toplamak da olabilir bu, başka bir şey de. Ve hiç oturmam hiç de üşenmen. Ama gerçekten üşenmem. Şimdi bana "Bir saat yürüyüp bir şey alıp geleceğiz" deseniz kalkar gelirim.

Bu yaklaşımlarınızı eleştirenler de oldu mu başlangıçta?

Olmaz mı? Deli dediler, çılgın dediler, boş işlerle uğraşıyorsun dediler. Ama şimdi "Betül bize de öğret" diye geliyorlar.

Annesiniz, iki çocuğunuz var. Çocukların daha farkındalıklı bireyler olmasında yetişkinlerin rolünü nasıl değerlendiriyorsunuz?

Evet, Mehmet Ali (Alabora) 40 oldu, Melissa (Karagöz) 25 yaşında. Çocuklar donmamış beton gibidir, üzerine ne düşerse iz bırakır.

Çocukların yaşam senaryolarını düşüncelerimiz, söylediklerimiz ve davranışlarımızla bizler yazıyoruz. Ben de diyorum ki "Senaryonuzun zevkle okunmasını mı yoksa berbat bir senaryo diye kenara fırlatılıp atılmasını mı istersiniz?" Zevkle okunmasını istiyorsak çok basit ama çok etkili sözcükler kullanmalıyız.

Sana inanıyorum. Sana güveniyorum. Seni seviyorum. Sen değerlisin. Eğer istersen ve emek verirsen her şeyi başarabilirsin. Oku. Merak et. Araştır. Dene, yanıl, bir daha dene, düş kalk. Hayal kur. İcat çıkar.

Çocuklarımızın el kitabına; yaratılmış olan her şeyle, çiçekle, kuşla böcekle insanla taşla toprakla akraba olduğumuzu ve hepimizin arasında görünmez iplikler olduğunu ve bunları görmeye çalışmamız gerektiğini, dedikodunun insanın ruhunu yaraladığını hayatını kararttığını, cinselliklerini keşfetmelerini, zamanı gelince onu korkuyla değil, sevgi ve aşkla yaşamalarını, olanın olmayana, bilenin bilmeyene borcu olduğunu yazıp, en başına da "sevgi, adalet, özgürlük" yazdıktan sonra yanına da Küçük Prens, Martı, Çıtır Çıtır Felsefe, Dört Anlaşma (Don Miguel Ruiz), Ustaca Sevmek (Don Miguel Ruiz) ve Bilinçaltı Zihninizin Gücü (C. James Jensen) kitaplarını verip gerisini kendilerinin yazmasına izin verelim. Anita Rodrig'in bir sözü ile şimdilik son noktayı koyabiliriz: "Bir fark yaratmak için çok küçük olduğunu düşünüyorsan bir sivrisinek ile hiç yatağa girmemişsin demektir."

ANNEM BENİ SEVİYOR!

"Anne arkadaşıyla kahve içiyordur. Çocuk gelir bir şey sorar. "Şimdi olmaz, teyzeyle konuşuyoruz" dersen çocuk ikna olmaz, defalarca tekrar gelir. Ama bu sırada da 'Annem beni sevmiyor, bana değer vermiyor" kalıpları oluşmaya başlar. Ama anne her şeyi bırakıp çocuğa cevap verse çocuk gider, bir süre daha da kendi kendine oyalanır. O zaman ise şu duygular uyanır: 'Annem bana değer veriyor, seviliyorum, önemliyim.' Bu kadar basit bir olay bütün bir yaşamı etkiler. O çocuk sevgi dolu ve özgüvenli olur ve bütün bir toplumu etkiler."

Sevgi kelimesini çok kullanıyoruz ama tam anlıyor muyuz emin değilim. Sizin sevgi tanımınız nedir?

Evrendeki en kuvvetli enerji düşünce. En kuvvetli düşünce de sevgi... Ama sevginin bir gerçeği bir de gerçek sandığımız hali var. Gerçek sevgi sahiplenmiyor, kısıtlamıyor, yargılamıyor. Sadece anlamaya çalışıyor. Yıkma gücünden yoksun, sadece yaratmayı biliyor. Ama pek çoğumuzun sevgi adına yaşadığı aslında kocaman bir ego. O da sahipleniyor, kıskanıyor, kısıtlıyor, yargılıyor, vuruyor kırıyor dövüyor ve hatta öldürüyor. Hepimizin düşünmesi gerekir; sevgi böyle bir şey olabilir mi? Buda diyor ki "İçinde sevgi barındıran için bütün dünya bir ailedir." Yunus ne diyor? "Gelin tanış olalım, işi kolay kılalım, sevelim sevilelim, bu dünya kimseye kalmaz." Aslında olayın özün bizim tanış olmamamızdan. Ailemizle bile tanışmıyoruz. Anne-baba çocuğunu tanımıyor, çocuk onları tanımıyor. Kardeşler de birbirlerini... Hele son zamanlarda herkes tek başına telefonuyla, bilgisayarıyla...

Tanış olmak size ne ifade ediyor?

Karşındakini gerçek anlamda dinlemek, ilgilenmek. Biz dinlemiyoruz, sadece kendi fikirlerimizi söylüyoruz. Biri bir şey anlatırken, "Ben ona ne söyleyebilirim?" diye düşünüyoruz. Şunu söylersem böyle der falan... Etkin dinleme o kadar önemli ki. Çocuk yetiştirirken de önemli.

2018'in sadeleşme yılı olduğu söyleniyor... Sizin sadeleşme kavramı ile aranız nasıl?

Sadeleşmek çok önemli... Tam anlamıyla becerebildiğimi söyleyemem çünkü bir şeyleri elemek için zamana ihtiyaç var. Bende en fazla olan şey kitaplar ve kostümler. Onları henüz eleyemedim. Altı ay kullanmadığımız her şeyi paylaşmamız lazım. Evlerimizde "kiler" olmamalı. Bu, kıtlık bilinci yaratır. Oysaki bolluk bereket bilincinde olmak her anlamda önemli. Evdeki fazla eşyalar da enerjiyi tıkar, onlardan da arınmak gerekiyor.

Zihni sadeleştirmek de lazım değil mi?

Tabii. Kendimize sessiz zamanlar ayırmak, o zamanlarda birazcık da olsun zihnimizi dinlendirmek, arındırmak gerekiyor. Günde beş dakika bile yeterli olabilir. Bu sırada nefese odaklanın. Bir burun deliğini kapatın, diğerinden beşe kadar sayarak nefes alın, beşe kadar sayarak bekleyin ve yine beşe kadar sayarak nefesi boşaltın. Sonra bunu diğer burun deliği ile yapın. 10 dakika yapmak hasta olmanızı önler, hastalıklarınızın iyileşmesini destekler.

OTURARAK İŞE YARAYAN TEK CANLI TAVUK

Beden-zihin-ruh dengenizi korumak için belli ritüelleriniz olduğunu anlatıyorsunuz. Neler yapıyorsunuz?

Oyunda aslında az anlatıyorum, seminerlerde daha ayrıntılı oluyor. Ritüeller konusunda çok disiplinliyim, herkes buna şaşırıyor. Ben bir subay kızıyım, belki biraz onunla da ilgilidir ama bu daha çok yapıyla ve farkındalıkla ilgili. Bu beden bana emanet ve armağan. Şimdi bizim kültürde emanete hıyanet olmaz. O nedenle ben de beynimi, bedenimi ve ruhumu beslemeye çalışıyorum. Beynimi beslemek için okuyorum, merak ediyorum, araştırıyorum, çalışıyorum, müzik dinliyorum, hayatın içine karışıyorum. Ruhumu beslemek için sanatın dalları ile ilgileniyorum. Ama bütün bunların içinde bana en iyi gelen birinin gününü aydınlatmak, birinin hayatını kolaylaştırmak, birilerine el uzatmak... Bunlar önce bana iyi geliyor sonra karşımdakine... Yaptığımız her şey önce bize iyi geliyor. Üçüncü olarak da bedenimi beslemek... Mümkün olduğu kadar sağlıklı yiyecekler yiyorum, egzersizi hayatımdan hiç eksik etmiyorum.

Sizin egzersizleriniz biraz farklı galiba...

Bu beden hareket üzerine yaratılmıştır. Oturarak işe yarayan tek canlı tavukmuş.

Egzersizin mutlaka sürekli olması gerekir. Günde 15 dakika mı, her gün 15 dakika... Her sabah kalktığımda önce güne gözümü açabildiğim için şükrederim.

Sonra gerinme hareketlerimi yaparım. Youtube'da uzun zamandır kullanmadığım ama büyünce (!) ilgilenmeyi düşündüğüm bir kanalım var. Orada sabah sporumu anlatıyorum. Bir de "Küçük Ebruli Enerji Kitabı"nın videosu var. Üç çok basit hareket var ki 19 konuya birden iyi geliyor. Yani kendimize ayıracağımız bazen bir dakika, bazen beş dakika hem sağlıklı yaş almamızı sağlıyor hem de hayatımızı güzelleştiriyor. Tüm bunları hem sağlıklı yaş almak hem de çocuklarım için yapıyorum. Çocuklarıma bu dünyada verebileceğim en büyük armağan kendime iyi bakmak. Benimle uğraşmak zorunda kalmasınlar... Kimse kalmasın. İnsanın doğasında hiç hastalık yokmuş biliyor musun? Doğduğumuz günden sonsuza gidene kadar hiç hastalanmadan yaşayabiliyormuşuz. Bilim bu süreyi 130 sene olarak açıklıyor. Yani sağlıklı olmak normal, hasta olmak anormal... Bazı genlerin dışında. Ama müjde!!! Yaşam biçimimizi, düşünce biçimimizi değiştirdiğimizde genlerimizi bile değiştirebileceğimiz konuşuluyor. Epigenetik bilimi bununla ilgileniyor.

O zaman neden bu kadar çok hasta ve hastalık var?

Bütün hastalıkların kökeni duygu ve düşüncelerin bedene yansıması... Boğazımız ile ilgili hastalıklar ifade etmek istediğimiz ama edemediklerimiz, gurur, değişime direnç. Bel rahatsızlıkları fazlaca başkalarının yükünü yüklenmek, korku ve endişe. Mide rahatsızlıkları hazmedemediğimiz olaylar ve takıntılar... Onun için kinimiz, nefretimiz, korkularımız, kendimize acımamız, sevgisizliğimiz, egzersiz yapmamamız, kendimize bakmamamız... Bu gibi nedenlerle kendimizi şahane bir şekilde hasta ediyoruz, sonra da soruyoruz: "Neden ben?" Ben de diyorum ki? "Neden sen değil?" Yaşamımız yaptığımız tercihlerin bir toplamıdır. Eski düşünce kalıpları ile yeni bir hayat yaratamayız.

Bir de çöp kamyonu hikayesi var, oyunda çok ilgi çeken bir bölüm...

Hayatta her şey bizim için. Önemli olan bizim onlara bakış açımız. Çöp Kamyonu Kanunu'ndaki gibi... Seçim bizim. Bizim değilmiş gibi görünüyor ama gerçekten seçimler bize ait. Fakat bilinçaltımızda inanılmaz kodlamalar var. Bilinçaltı o kadar önemli ki. Buzdağının suyun altındaki kısmı... Bilinç üstü ile karar verme halimiz yüzde 10 bile değil. Bizi bilinçaltı yönetiyor. Önce bunun bir farkına varalım. Onun için bu konu ile ilgili videolar izlemek, kitaplar okumak, seminerlere gitmek çok önemli. O zaman gerçeği fark ediyorsunuz. Bunun tamamen bünyesel, hormonlarla, duygularla ilgili olduğunu, beden-zihin-ruh bütünlüğünü fark ediyorsunuz. Ondan sonra da farklı düşünmeye, davranmaya ve bunun sonuçlarını görmeye başlayıp şaşırıyorsunuz.

NEYİ SEÇERSEK ONU YAŞIYORUZ

Bilinçaltı bizim bahçemiz, doğal olarak biz de onun bahçıvanıyız.

Bahçeye karpuz ekip de salatalık yetiştiğini hiç görmedim. Bahçemize güller sümbüller yerine niye ayrık otları ekelim ki? Ne diyor Mevlana? "Gül düşünsen gülistanlık, diken düşünürsen dikenlik olursun." Seçim bizim, neyi seçersek onu yaşıyoruz.

ÇÖP KAMYONU KANUNU

Kadın taksiye binmiş ve hava alanına gitmek istediğini söylemişti. Sağ şeritte yol alırken siyah bir araba park ettiği yerden aniden önlerine çıktı.

Şoförü çarpmamak için sert şekilde frene bastı. Taksi kaydı ama diğer arabaya çarpmaktan kıl payı farkla kurtuldu. Siyah arabanın sürücüsü camdan başını çıkarıp bağırmaya ve küfretmeye başladı.

Taksi şoförü ise gayet sakin ona gülümsedi ve içten bir şekilde el salladı.

Kadın bütün bu olanları şokunu yaşarken, taksi şoförünün tavrına daha da şaşırmıştı.

Sordu:

"Neden böyle davrandınız? Adam neredeyse arabanızı mahvedip ikimizi de hastanelik edecekti."

Taksi şoförü gülümsemeye devam ederek:

"Çöp Kamyonu Kanunu" dedi.

Kadın:

"Çöp Kamyonu Kanunu?" diye sordu. Anlamamıştı.

Şoför açıkladı:

"Pek çok insan, çöp kamyonu gibidir. Her tarafta içleri çöp dolu olarak dolaşırlar; kızgınlığı, öfkeyi ve hayal kırıklığını biriktirirler. Ancak doldukça çöpleri bırakacak bir yere ihtiyaç duyarlar. Bu bazen ben, bazen de siz olabilirsiniz. Kişisel almayın. Sadece gülümseyin, onlar için iyi şeyler temenni edin ve yolunuza devam edin. Onların çöpünü alıp işyerinize, evinize veya sokaktaki diğer insanlara dağıtmayın."

Ruhumuzun temel gıdası

RÜYALAR

Çoğu sabah farklı duygularla hatırlayıp sonra zihnimizden kayıp giden, bazen etkisi birkaç gün bazen ise yıllarca süren rüyalarımız... Onların rehberliğine izin versek onlardan beslenmemiz, şifalanmamız mümkün olabilir mi?

YAPRAK ÇETİNKAYA

Araştırmacı ve yazar Renan Seçkin, metafizik, parapsikoloji ve mistisizm alanlarına gönül vermiş bir isim... Okuyor, araştırıyor ve deneysel çalışmalar yapıyor. Rüyalar onun özel ilgi alanlarından... Fiziksel yaşamın zorlukları içinde ayakta duracak enerjiyi rüyalarımızdan alabileceğimizi, rüyalarımızla adeta şarj olabileceğimizi söylüyor. Nefesimizin kesildiğini hissettiğimiz anlarda ise imdadımıza haberci rüyalar yetişiyor. Rüyalarımızın rehberliğini almanın yollarını Renan Seçkin ile konuştuk.


Renan Seçkin

Neden rüya görürüz?

Psikanalizin kurucusu Sigmund Freud, rüyaların amacının, günlük hayatımızda bastırdığımız istek ve düşüncelerimizin uyku sırasında dışa vurulması olduğunu savunmuştur. Bana kalırsa rüyaları sadece bu özellikleriyle sınırlandırmak haksızlık olur. Son araştırmaların gösterdiğine göre, belli bir süre boyunca rüya görmekten alıkonulan insanların yaşam direncinde, fiziksel ve ruhsal sağlıklarında önemli bir azalma görülmüştür. Bu durum, rüyaların bizim için ne denli önemli olduğunu ifşa eder. Rüyalar, bilinç ile bilinçdışı arasındaki, fiziksel ile ruhsal dünya arasındaki dengeleyici unsurdur. Düşünceme göre rüyalar, insanın en temel ruhsal gıdalarıdır; biz onlarla besleniyoruz, şifalanıyoruz ve rüyalar esnasında adeta yaşam enerjisiyle şarj oluyoruz. Rüyalar, Yaratıcı ile olan önemli bir köprümüzdür aynı zamanda. Bu köprü bize, fiziksel yaşamın keşmekeşinde ayakta duracak enerjiyi verir ve tıpkı bir ip cambazı gibi madde ile ruhu dengeler.

Gördüğümüz rüyalar bizimle mi ilgilidir?

Rüyalar çoğunlukla kendimizle, yakın çevremizle, ailemizle, iş arkadaşlarımızla, dostlarımızla ilgilidir. Ancak bazen bizi aşan rüyalar gördüğümüz de olur. Örneğin toplumsal olaylarla ilgili rüyalar görürüz. Özellikle büyük çaplı kazalar, terör olayları, depremler ve sel gibi doğal afetlerin öncesinde münferit sayılmayacak kadar çok sayıda öngörü niteliğinde kabusların görüldüğü tespit edilmiştir. Bu doğaldır çünkü bizler kolektif bir dünyada, kolektif bir zihni paylaşıyoruz. Ayrıca çalışmalarımızda tespit ettik ki bazı rüyalar kesinlikle bize ait değil. Onları, tanıdığımız veya tanımadığımız başka bir kişinin gözünden görüyoruz ve o kişinin tüm duygu ve düşüncelerini bizzat yaşadığımız için yanlışlıkla kendimize mal edebiliyoruz. Hiperküp kitabımda buna değinen birkaç örnek sunmuştuk. Esasen sıklıkla başkalarına ait rüyaları kendi gözünden gördüğü tespit edilen bir kişi, muhtemelen medyum vasfı taşır.

Rüyaların kaç çeşidi vardır?

Jung, rüyaları büyük rüyalar, ortak rüyalar ve çocukluk dönemi rüyaları olmak üzere üç ana gruba ayırır. Ben klasik sınıflandırmanın biraz dışına çıkmayı göze alarak, şöyle bir ayrım yapmak istiyorum: Rüyaları duyguların yoğun olduğu rüyalar, yani astral doğamızla ilgili rüyalar; düşüncelerin ön planda olduğu rüyalar ve üst bilincimizin konuştuğu ruhsal veya erginleme rüyaları olarak üç ana gruba ayırırım. Tabii ki bunlar kendi içlerinde de türlere ayrılırlar.

Çeşitli rüya yorumlama kitapları var. Rüyalardaki semboller herkes için aynı anlama mı gelir?

Aslında herkesin, belli başlı arketip ve sembolleri de kullandığı kendi rüya dili vardır. O yüzden bir rüya veya sembol, gören kişiye göre farklı anlamlar arz edebilir. Rüyalar o kadar özneldir ki sembolleri kişiden kişiye değişmekle kalmayıp, kişinin yaşıyla birlikte de değişim gösterir.

Haberci rüya ne demektir? Kimler bu tür rüyaları daha fazla görür? Bu bir yetenek midir?

Haberci rüyalar, adı üstünde şimdiki zamanla, geçmişle veya gelecek zamanla ilgili bir haber getiren olaylardır ancak en çok akla gelenler, gelecekte meydana gelecek olayları bildiren rüyalardır. Bu tür rüyaları hemen herkes görür ama gördüğünün farkında değildir. Rüyaların haberci olup olmadığını anlamanın yolu, onları gözlemlemek, kaydetmek ve zaman içinde yaşanılanlarla kıyaslamaktır. Bir kişi için "Onun rüyaları çıkar" diyorsak, toplumun ortalamasına göre onu daha yetenekli görüyoruzdur. Bu konudaki yetenek, genellikle aileden gelir. Sessiz sakin yaşam süren köy veya kasaba insanlarında, şehirlilere kıyasla bu durum daha fazla görülür. Ayrıca hassas ve sinirli yapıdaki içe dönük insanlar daha yoğun haberci rüyalar ve vizyonlar görürler.

Haberci rüyalar her zaman müdahale edebileceğimiz konular hakkında mıdır? Neden ve nasıl bu tür rüyalar görürüz?

Haberci rüyaları görmemizin nedeni bazen meydana gelecek tatsız olaylara karşı bizi ikaz etmek, önlem almamızı sağlamaktır. Örneğin bazı haberci rüyalar, bizim yanlış bir yola sapma riskimizi fark ettirmek üzere bunun doğuracağı sonuçları gösterirler. Şayet uyarılarını dikkate alırsak,

“ Rüyaların türlerini ayırt etmek için öncelikle planladığımız belli bir süre boyunca tek tek en ince ayrıntısına varana dek oturup yazmalı ve analiz etmeliyiz. ”

bu yanlıştan dönebilir ve bu durumu minimum zararla atlatabiliriz. Ancak kesin kader hükmünde olan bazı olaylar vardır ki ne yapsak değiştiremeyiz. Bu tür rüyaları görmemizin nedeni, bizi gerçekleşmekte olan olaya değin yavaş yavaş hazırlamak ve alıştırmaktır. Böylece ona dayanma gücü vermektir. Haberci rüyaların yüzde 80 gibi büyük bir oranla talihsiz olaylarla ilgili olduğu kaydedilmiştir. Böylesi büyük bir oran olmasını iki şekilde izah edebiliriz. İlki, sevimsiz rüyaların bizi diğerlerine nazaran çok daha fazla etkilemesi ve böylece onları hatırlamayı kolaylaştırmasıdır. Güzel rüyaları hızlıca unutup giderken, gördüğümüz kabuslar günler boyunca aklımızdan çıkmaz. İkinci neden, olumsuz nitelikli haberci rüyaların, bizim doğal ve sağlıklı halimizden birer sapma olmalarıdır. Şöyle izah edeyim: Bizler sürekli nefes aldığımız halde, nefes alma organizmamızın otomatik bir faaliyeti olduğundan sürekli nefesimizin farkında olmak zorunda değiliz. Çünkü bu bizim için doğal ve sağlıklı, olumlu bir durumdur. Ancak nefesimiz bir sebeple kesildiğinde veya çok hızlandığında onun farkına varırız. Olumsuz içerikli haberci rüyaları da bu minvalde değerlendirebiliriz. Onlar, bize nefesimizin kesildiğine benzer bir farkındalık getirirler.

Siz haberci rüya görüyor musunuz?

Haberci rüyalar dendiğinde bende hikaye çok. Haberci rüya gördüğümü kesin olarak anlamam, bundan yedi yıl evveline dayanıyor. 2011 senesinde enteresan bir rüya görmüştüm. Komik bir nine rüyama girmiş ve bundan böyle göreceğim tüm rüyaları yazmamı ve tarih sıralamasına koymamı söylemişti. Bu gizemli nineyi gündüz kadar gerçek olarak algıladığım bu rüyadan o kadar etkilendim ki onun talimatına uydum ve o gün bugündür rüyalarımı düzenli olarak yazmaya gayret ediyorum. Tabii çok geçmeden, rüyaların önemsiz sayılmayacak bir kısmının zaman içinde gerçekleştiğini keşfettim. Bazen sosyal medyada ve kitaplarımda paylaştıklarım birebir gerçeğe dönüyordu – örneğin ülkedeki bir patlama, terörün hortlaması, enflasyon, Fransa'daki uçak kazası, 2-3 gemi kazası – bazıları ise sembolik olarak veriliyordu. Zaman geçtikçe bu sembol dilini tanıdım ve yorumlama kabiliyetim arttı diyebilirim. Bazı haberci rüyalarda, neler olacağını söyleyen bir veya birkaç rehber olabiliyor ki bir kısmı çok zorlandığım, katmanlı rüyalardır bunlar. Buna örnek olarak, “Astral Teknikler” kitabımda, Ankara Garı patlamasını iki yıl evvelinden haber vermeye çalışan rüyamı verebilirim. Yalnız sürekli böyle olumsuz haberci rüyalar görmenin insanı yorduğunu söylemek zorundayım.

Kendi rüyalarımızın türlerini ayırt etmek ve yorumlamak için bize yollar önerebilir misiniz?

Elbette. İlk olarak rüyaları bilinçaltının saçmalaması olarak görmeyi bırakıp onları ciddiyetle gözlemlemeye başlamalıyız. Rüyaları gözlemlemek, adeta onlarla iletişim kurmak demektir ve kendilerini bize açmak için heves ettirmektir. Türlerini ayırt etmek için öncelikle planladığımız belli bir süre boyunca tek tek en ince ayrıntısına varana dek oturup yazmalı ve analiz etmeliyiz. Örneğin bir ay süresince bu gözlemi yaparken şu sorulara cevap vermeyi denemeli ve not düşmeliyiz: Bu rüyada duygu mu yoksa düşünce mi ön plandaydı? Bu rüya benimle mi ilgili yoksa başka bir kişi veya daha farklı toplumsal bir mesele ile mi ilgili? Bu rüya bana ne hissettirdi; olumlu-olumsuz bir duygu veya önsezim var mı? Bu rüya hangi yaş dönemim ile ilgili olabilir? Tekrar eden isimler, yerler, semboller var mı? Bana hangi çağrışımları yapıyorlar? Tekrar eden sahneler, sayılar var mı?

Bir niyet ile uykuya dalmak ve rüyada cevap almak mümkün mü? Bunu nasıl başarabiliriz?

Bu mümkün. Aslında niyete bağlı rüya görmek ve cevap almak, son yıllarda unutmak üzere olduğumuz doğal bir yeteneğimizdir, ancak pratiklerle büyük oranda geliştirilebilir. Bizim geleneklerimizde işte bu niyete bağlı görülen “istihare rüyaları” önemli bir yer tutar. Söz konusu niyet, bir sorunumuzun çözümünü, sorumuzun cevabını veya herhangi bir konudaki rehberliği üst bilincimizden veya Yaratıcımızdan talep etmemizden başka bir şey değildir. Uyku esnasında algımız fiziksel dünyaya kapanırken ruhsal dünyaya açılır, böylece niyet ettiğimiz şeyi görebiliriz. Niyete bağlı rüya görmek, ruhsal dünyada özellikle belli bir yeri-zamanı veya olayı görmeyi başarabilmektir. Televizyonu rastgele değil de istediğimiz bir kanalı ve programı seyretmek üzere açmaktır.

Rüyalarımız bize rehberlik edebilir mi?
Rüyaların zaten temel görevleri arasında rehberlik etmek vardır. Rüyalarını ciddiye alan insanlar, onların dilini çözmekte ustalaştıkça kendi iç dünyalarını tanırlar, eksikliklerini tespit ederler, gölge yanlarına ışık tutarlar, çözüm bekleyen travmalarıyla yüzleşirler ve şüphesiz bu büyük bir ruhsal kazanımdır.



ASTRAL BİLİNCİ UYANDIRMAK MÜMKÜN

Son zamanlarda daha sık duyduğumuz bir kavram astral seyahat... Bu bir rüya türü müdür, herkesin deneyimlemesi mümkün müdür, bize faydası nedir ve riskleri var mıdır? Astral bilincini kullandığını anlatan Renan Seçkin bu konuda da merakımızı giderdi.

Astral seyahat nedir?

Dilerseniz öncelikle "astral" kelimesini tanımlayalım. Literatürde ilk kez Paracelsus tarafından kullanılan "astral" sözcüğü, "yıldız, yıldızlara ait" anlamını taşır. Bu kelimeden türeyen astral mekan, alem veya boyut kavramı, doğru olmamakla birlikte zihinde dünyadan uzakta olan, "yıldızlara ait" bir yeri çağrıştırır. Esasen tüm mekanlar, tüm alemler uzakta başka bir yerde değil de hemen buradadır ve bizim dünyamızla iç içedir. Okült literatürde astral mekan, fiziksel dünyanın bir üstü olarak kabul edilir. Onun sembolü "ay" dır. Elementi ise sudur. Şamanizm'de "şamanik esrime" adıyla bilinir. Şimdi astral seyahate gelelim. Astral seyahat, insanın fiziksel bilinci uyurken, astral bilincinin ve astral farkındalığının açılması ve astral dünyada özgürce harekete geçmesidir. Peki orada neyle hareket eder? Tabii ki astral bedeniyle.

O zaman astral bedeni de tanımlayalım.

Sıklıkla fiziki bedenin ikizi veya astral benzeri olarak ele alınır. Ancak yapı taşı fiziksel değil, astral maddedir. Kesinlikle hayali bir beden değildir. Ancak fiziksele nazaran çok daha süptil, yani ince bir maddeden meydana gelir ve doğal olarak fiziksel dünyamızda görünmemektedir. Onu ancak özel bir bilinç durumunda ve kendi mevkiinde görebiliyoruz.

Astral seyahat ile rüya arasındaki fark nedir?

Rüyada uyuduğumuzun farkında olmayız, astral bilinçte ve astral seyahatte ise fiziksel bedenimizin uyuduğunu tam olarak biliriz.

Herkes astral seyahat yapabilir mi?

Herkes astral seyahat yapabilir çünkü herkesin astral bilinci vardır, mesele onu uyandırmaktır. Bazı insanlar bu konuda doğuştan yetenekli olmakla birlikte eğitim ve bilgi yoluyla herkes belli bir seviyeye ulaşabilir.

Astral bilinç nasıl uyandırılır?

Astral bilinci uyandırmayı niyetle ve meditasyonlarla başarabildiğimiz gibi, bu konuda geliştirdiğimiz birçok teknik de mevcut. İnsanlar gerek fiziki gerekse zihinsel, duygusal ve ruhsal olarak birbirinden farklı oldukları için bir teknik veya yöntem birine yararken başka biri için tamamen işlevsiz olabilir. Fakat herkes için geçerli olan, genel bir kural söz konusudur. Rüyalarımızın bir kısmı astral rüyalardır aslında. Rüyalarımızı gözlemlemeye başladığımızda ve onların içerisindeki astral rüyaları tespit etmeye çalıştığımızda -ki onlar duygu ve hislerimizin çok yoğun olduğu rüyalardı- kendi astral benliğimizi de uyandırmaya zorlamış oluyoruz. Çünkü enerji, nereye dikkat çevirirsek oraya akar ve söz konusu nesne veya olguyu ifşa olmaya zorlar. Böylece astral rüyaları gözlemlemeye başlar ve bu konuda kati bir irade uygularsak, astral benlik ve bilinci uyandırmaya koşullandırmış oluruz. O zaman tıpkı bu fiziksel gerçekliğimizde uyandığımız gibi, astral gerçekliğin olağanüstü büyüleyici manzaralarında uyanırız.

Bu konuda çaba göstermemizi önerir misiniz?

Astral seyahat, bilincin ve farkındalığın fiziksel bedenin dışında da devam ettiğini ve fiziki dünyayla sınırlı olmak zorunda olmadığımızı bizzat yaşatan en özel, en etkileyici ve unutulmaz metafizik deneyimlerden biridir. Astral seyahat, insanın gizli potansiyelini açar, onu beş duyunun sınırlı algısından kurtarır, evrendeki farklı gerçeklik ve zamanları, farklı varlık türlerini tanıştırır. Bu yüzden insanın bilincinde keskin bir genişleme yaratır ve eğer doğru kullanılabilirse, onu bir bilge, bilim insanı, filozof veya sanatçı haline getirebilir. Astral seyahatin tehlikeli olduğu bir şehir efsanesidir. Rüya görmek ne denli tehlikeliyse, astral seyahat da ancak o kadar tehlikeli olabilir.

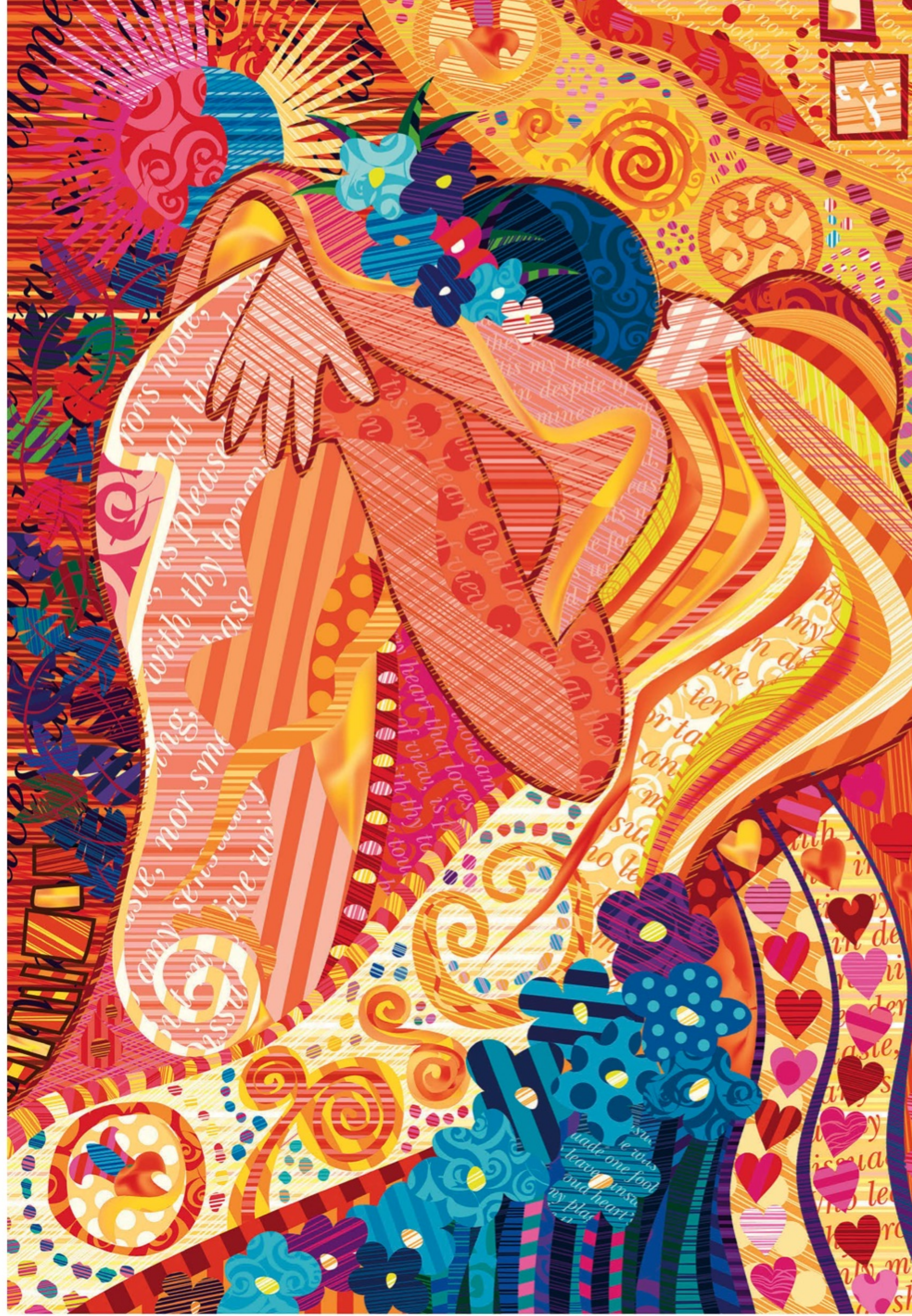


Aşk bir nimettir sebeplenene

Her bahar olduğu gibi aşk o kadim enerjisiyle zihnimize, bedenimize ve tüm duygularımıza derinlemesine etki ediyor. Aşkın tanımı birbirinden farklı yorumlara maruz, tartışmalara sebep, şiirlere, melodilere ilham olurken kendisi neden bu kadar karmaşık? Bu yazıda aşkın enerjisini daha iyi anlayabilmeye ve anlatabilmeye niyet ettik.

ZÜMRÜT DÖLEN

Yaşadığımız deneyimler doğrultusunda kendimizle ve hayatımızla ilgili kararlarımız ve bunlarla bağlantılı olarak güvende hissettiğimiz veya korku ve endişe duyduğumuz durumlar vardır. Her ne zaman kendimizi sevmemiz ve onaylamamızla ilgili hassas çizgiyi aşar ve o güvensiz alana geçersek, işte o zaman sevgi frekansından uzaklaşmaya başlarız. Her ne zaman bir başkasını kendimizden daha fazla sever, onu yüceltir, dengeden çok uzak bir tutkuyla ona bağlanırsak, işte o halde kendimize haksızlık ederiz. Sonsuz ve sınırsız, yaratıcının makamından bir suret olarak bu dünyaya bedenlenerek gelen ruhumuz çok acımıştır. Bozulan kimya nedeniyle bu sefer, sürekli tekrar eden ve bizi üzen, acıtan, fena eden duygulara şahitlik etmeye başlarız. Bir türlü anlamlandıramayız. "Ona aşık olmaktan başka ne suçum var?" diye sorarken buluruz kendimizi. Kendimizi daha fazla sevdikçe, başkalarına vermek üzere daha fazla sevgiye sahip oluruz. Bize hiç kimseyi kendimizden daha fazla sevme yetkisi verilmemiş olsa da, aşkı her yaşın kendisine özel anlamıyla, kademe kademe deneyimleriz. Tüm bunlar yaşanırken aslında ne oluyor? Farklı bakış açıları ile aşkın mekaniğini anlamaya çalışalım.



AŞKIN ASTROLOJİSİ

Binlerce yıldır Hindistan'da büyük bir duyarlılıkla saklanmış olan Vedaların (kadim yazmalar) bir parçası olan Vedik astrolojinin esas adı Jyotish'dir. Yani "ışık". Bu hayattaki deneyimimizi anlamlandırabilmemiz için bize ışık tutan bu kadim bilgilere göre Güneş sistemimizdeki gezegenlerin hayatımızdaki belirli yaş dönemlerini yönettiği düşünülür.

12-32 YAŞ DÖNEMİ

Aşkla ilişkilendirilen Venüs gezegeni 12-32 yaş aralığını yönetir. "Tutkulu Gençlik" denilen bu dönem, ergenliğin ilk hamlesiyle başlayıp kişinin yaşam amacını tanıdığı ve onunla uzlaşacağı ilerleyen yaşlara kadar devam eder. Bu dönemde cinsel yakınlık ve tutkunun deneyimlenmesi ihtiyacı; fiziksel ve duygusal ihtiyaçların tatmini ile yer değiştirir. En önemlisi, bu dönemde kişi yaşama dair uzun vadeli kararlar vermeye başlar. Cinsel olarak nasıl bir tercihte bulunacağı, nasıl bir kariyer için hazırlanacağı gibi konular, zihninde dallanıp budaklanır. Bedenin fiziksel olarak en sağlıklı olduğu bu dönemde dokuz gezegenin altısı olgunlaşır. Yaşamımız boyunca bize etki ettiği düşünülen gezegenler olgunlaştıkça, bizler de o gezegenin temsil ettiği enerjileri idare edebilme kuvvetine sahip oluruz.

Venüs tarafından yönetilen 12-32 yaş grubunda ilk etapta Jüpiter, 16 yaşımızda olgunluğa erişir. Jüpiter'in olgunlaşması bedenin cinsel bir olgunluğa erişmesini temsil eder. Psikolojik olarak değil, sadece biyolojik olgunlaşma gereği, özellikle dişi beden, sağlıklı bir çocuk doğurabilecek potansiyele sahiptir. Bu, yaşamın devam etmeyi arzu etmesi prensibine bağlıdır. Duygusal bir olgunluktan çok uzakta olduğumuz bu yaşta beden, doğada da olduğu gibi fiziksel olgunlaşma öncesinde biyolojik olarak neslin devamı için hazırlanmıştır. Yaşamın anlamını kendi felsefesi ve inanç kalıbıyla kavrayabilecek donanıma sahip olan genç birey, bu olgunlaşmayla birlikte kendisi adına düşünebilmektedir ve anlamlı bir inanç sistemiyle buluşup onu takip edebilecek kapasiteye ulaşmıştır.

21 YAŞTA GÜNEŞ, 24'DE AY OLGUNLAŞIR

21'inci doğum günümüzde Güneş olgunlaşır. Dünya genelinde reşit olarak kabul edildiğimiz bu yaşta kişi hem fiziksel hem de bağımsız bir birey olarak olgunlaşmıştır. 21 yaş itibariyle sorumluluklar ve görevler karşısında kararlı ve sebatlı oluruz. Güneş, Kral ile özdeşleştirilir. Güneş'i olgunlaşan bir birey bu dünyada kendi cennetini yaratabilecek ve onu yönetebilecek kapasiteye erişmiştir. "Kendi hayatımın yetkisi elimde, hayatım benden sorulur" demektedir.

24 yaşımızda Ay olgunlaşır. Ay'ın olgunlaşma dönemi oldukça kişiye özeldir. Kişi bir taraftan duygusal olarak olgunlaşırken, diğer taraftan da yaşama dair tutumu ve bakış açısı hakkındaki farkındalığı gelişir. Genel olarak değerlendirirsek Ay'ın olgunlaşması hayatımız hakkında ne hissettiğimizle ilgilidir. Yaşamımızda olan veya olmayan şeylerle ilgili gerçekten nasıl hissediyoruz, bunu anlamlandırırız. Kişi ya hayatıyla ilgili memnun olduğu veya olmadığı konularla uzlaşır ya da kendini daha iyi hissedeceği durumlara doğru ilerler, kendini geliştirerek duruma adapte olur.

25 YAŞTA VENÜS ETKİSİ

Venüs'ün yönettiği bu dönemde, Venüs'ün kendisi 25 yaşında olgunluğa erişir. Bir yıl arayla olgunlaşan Ay ve Venüs, birbiriyle oldukça ilgilidir. Ay olgunlaşarak hayatımızla ve kendimizle ilgili nasıl hissettiğimizi anlamamıza ışık tutarken, hemen ardından olgunlaşan Venüs ise potansiyelimizi gerçekleştirerek hayatımızdan alacağımız tatmin ve doyumla ilgili olarak, bizi seçimler yapmaya yöneltir. Tatmin yolunda aşk, bu seçimlerden bir tanesidir. Özellikle romantik bir eşe dair kişisel arzularımızı tam olarak neyin tatmin edeceğini bilip, ayırt etme kabiliyetimiz

olgunlaşır. Bu olgunlaşma, konu hakkında ilk defa fikrimizin açıklığa kavuşmasıyla ilgili olup, onu bu yaşta gerçekleştireceğimiz anlamına gelmeyebilir.

Vedik astrolojide, Venüs erkekler için karısını, Jüpiter kadınlar için kocasını temsil eder. 25 yaşında Venüs olgunlaştığında, kişi evliliğinde onu neyin mutlu edeceği konusunda fikir sahibi olmuştur. Kadınlar, erkek figüründen beklentilerini Jüpiter'in olgunlaşmasıyla birlikte bilirken erkek, 25 yaş itibariyle bu hayatta onu mutlu edecek kadını hakkında kararını verir.

28 yaşında olgunlaşan Mars ile birlikte kişinin fiziksel ve içsel kuvveti olgunlaşır. En belirgin haliyle kişi kuvvetini ne zaman kullanacağı, nerede ve nasıl mücadele edip savaşacağı konusunda gelişir. Engellerin üstesinden gelebilmeye, strateji uygulamaya başladığımız bu yaşta rekabetçi kuvvetimiz en yüksek kapasitesine ulaşmıştır. Kendimizi güvende ve iyi hissetme yolunda istediklerimizi ve ihtiyaç duyduklarımızı elde etmek üzere olayları yorumlar ve çözüme doğru taktikler geliştiririz. Mars, bir şeyi elde etmek için irademizle odaklanma kuvveti veren güçlü karakter anlamını da taşır. Bu yaşta kişi, irade gücünü kullanarak problemlerin üstesinden gelerek ve çözüme ulaşma yolunda hayatın gerçekleri içerisinde mücadele ederek olgunlaşır.

32 yaşında Merkür'ün olgunlaşmasıyla rasyonel düşünme kapasitemiz becerisini ortaya döker. Bu yaşımıza kadar edindiğimiz ve kullandığımız yeteneklerimizden hangilerinin bizim için daha önemli olduğunu fark ederiz. Başarı ve memnuniyet yolunda, bütün olasılıklardan hangisinin bize daha fazla mutluluk ve tamamlanma hissi verdiği konusunda gerçekçi bir yaklaşımla, kendi içimizde bir mutabakata varırız.

AŞKIN YAŞI YOK

Aşk, elbette sadece bu yaşlarda yaşanılan bir duygu değil. 120 yılın standart bir ömür kabul edildiği Vedik astrolojide, 36 yaşında Satürn'ün, 42 yaşında kuzey Ay düğümü Rahu'nun ve 48 yaşında güney Ay düğümü Ketu'nun olgunlaştığı anlatılmaktadır. Hayatımızın ilk bölümünde ancak tüm bu gezegenler olgunlaştıktan sonra kalan hayatımızla ilgili farkındalıklı bir donanıma sahip olur, bu sefer hayatı ve aşkı başka bir pencereden, yaşam amacımızla uyumlu olarak deneyimlemeye başlarız.

Astrolojik danışmanlık alan kişilerin pek rağbet ettiği bir konudur aşk. "Aşkıma karşılık bulabilecek miyim, aşık olduğum kişiyle evlenebilecek miyim?" İlişkiler konusunda yıllarca eğitim veren, astrolojik açıdan on binlerce danışanın hayatına dokunan ve "İlişki Uyumluluk" analiziyle kişinin nasıl bir ilişkiye uygun olduğunu raporlayarak kişilerin sağlıklı bir farkındalıkla şifalanmasına yardımcı olan astrolog, yazar ve eğitmen Ernst Wilhelm'e "Peki, aşk nedir?" diye sorduk.

HANGİ AŞK?

"Aşk her insanın içinde var olan ve bu hayattaki her türlü canlıya aynı saygı ve özenle davranmasını sağlayan bir şeydir. Bu evrenseldir. Tüm yaşamı birbirine bağlayan bir duygudaşlık hali olması nedeniyle, bir başkasını diğerinden üstün tutarak kayırmaz. Birçok insanın aşk diye adlandırdığı şey, büyük miktarlarda biyolojik cinsel arzular ve duygusal ihtiyaç haliyle, küçük bir parça da bu yukarıdaki tanımın birleşiminden oluşmaktadır. Oysaki birlik bilincinden uzakta, taraf tutan ve bölünme yaratan bu duruma gerçek aşk dememiz doğru olmayacaktır."

DIŞARIDA MI İÇERİDE Mİ?

Farklı yaş dönemlerinde farklı tanımlardaki aşkı deneyimlediğimizi anlıyoruz. Fakat içeride hala bir şeyler eksik. Aşk nedir? Evet, bununla ilgili belirli bir tanıma sahip olabiliyoruz ancak bir tamamlanmamışlık duygusu da var. Tarifsiz bir özlem bizi bizden alıyor. Bu sefer dışarıdan ziyade içimize doğru yaptığımız bir yolculuk için çiziliyor rotamız. Bu hayata nereden geldiğimizi bilemediğimiz gibi son nefesimiz sonrasında da nereye gideceğimizi bilemiyoruz. Bu hayattaki deneyimimiz, öncesi ve sonrasıyla ilgili gerçekliğin ancak sezgisinde olabiliyoruz. Bu mükemmel kainatı ve sistemi, dünyamızı, bedenimizi, toprak anayı yaratan, bu deneyimde olmamıza neden olan matematiğin bir yaratıcısı olmalı diye inanmayı seçiyor sezgiler. Bu bedenlerimizde bir deneyim yaşıyoruz. Bilmediğimiz bir duyguyu deneyimlememiz ve onu anlamlandırmamız mümkün değil. Aşkı hiç tatmamış, bir başkasının gözlerinin içine baka baka aşkından erimemiş, onu koklamamış, onun "Seni seviyorum" deyişini işitmemiş, ona dokunmamış bir insanın da aşka özlem duyması ve bu konuda bilgi ve deneyim sahibi olması mümkün olmazdı diyebiliriz.

LİSAN-I AŞK

Semazenlerin sağ ellerinin göğe, sol ellerinin yere bakmasıyla Hak'tan alıp, halka verilmesi felsefesine benzetebiliriz yaşamın doğasındaki bu dansı. Sema kelimesi evrenle iletişime geçmekle ilişkilendirilir. Bu iletişimin ana fikri Yaratıcı'ya olan aşkın ifade edilişidir. Onun makamından ayrılarak geldiğimiz bu yaşamda duyduğumuz özlem yine O'nadır. Aşkı bu bedende deneyimleme eylemi, O'na olan aşkı bu bedenden hatırlamakla ilgilidir. O halde, O'na olan aşkın iletişiminde kullanılan bir lisanı olmalı.

AŞKIMIZ KABIMIZ KADARDIR

Rifai Dervişi Yunus Emre Öztürk'e aşkı sorduk. Gönlünden akanı kaleme aldı:

"Aşk mevzu olunca bir kez daha düşünür olur zihin. Her ne kadar zihin yaşamasa da aşkı o da gayrı değildir bu nimetten. Öyle ya, aşkı yaşayan nedir? Zihin mi, gönül mü? Yoksa Hz. Yunus'un da dediği gibi 'bir ben var benden içeru' olan ben mi? Nedir bu aşk, neden vardır?

Her izden her sözden bir eser vardır aşk namına. Her cinsten her histen methiyeler dizilmiştir. Her yoldan her usulden örnekleri mevcuttur. Öyle ya her kişiye özeldir. O zaman bizim de kabımız neyse aşkımız o kadardır, velhasıl yazıya düşen de odur naçizane. Dünyalığa maddece ukbalığa maneviyatla lisanda bulunur aşk. Her ne isen öyle görünür göze. Her ne arar isen öyle sunar kendini edebince. Bize düşen tasavvuf penceresinden bakmak oldu lisan-ı münasiple bakabildiğimiz kadar, cemalini gösterdiği kadar. Tasavvufta destursuz işe başlamak edebe aykırıdır, bu makamın sahibi aşk ise icazet ondan alınır o zaman Destur ya Hz. Aşk!

Tasavvuf Hakk'a sevdalanmanın bir yoludur. Mesele hep sevgi yani muhabbet yani aşka açılan sonsuz yoldur. Bu mesele olmazsa olmaz fakat olması da mahiyeti gereği çetin ve çetrefillidir. Tasavvufta aşk ateş, çile ve illet olarak ele alınmıştır. Ayrıca tasavvufta gerçek bir aşkın tamam olması dünya sahnesinde mümkün değildir çünkü gerçek bir aşkın tamam olması vuslat ile mümkündür. Fakat aşk tamam olana yani fani âlemden bekâ âlemine göçene kadar hasretle, özlemle ve sabırla yaşanır. Bu da Maşuk'un (Allah'ın) istek ve söylemlerine sadece riayet ederek değil, onu tesbih ederek sevgiliye sevgiyi gösterircesine hediyelerle mümkün olur. Hediyenin pahası olmaz, sevgilinin sevdiğini sevmekle, verdiğine her ne olursa olsun eyvallah demekle sevgiliye muhabbet olur. 'Eyvallah' vardır dervişin dilinde, sadece tamam demek değildir bu kelam. İçinde muhabbet vardır. Aşk vardır eyvallahta, 'senden gelen baş üstüne' demektir. Yine Hz. Yunus'un şiirinde dediği gibi kahrın da hoş lütfun da, diyebilmektir aşk.



Aşık bilir ki Maşuk nazından eyler bunca nümayişi. Yine bilir ki Hâbibine aşkından 'Ol' dedi ve halk etti âlemi. Hak aşığı da iyi bilir ki Mâşuk'a aşk tüm dertlere devadır ve alemin yaratılma sebebi, asıl olan gerçek meseledir.

Tasavvufta tüm mertebeler, makamlar aşk ile ölçülür. Aşkı olmayan kişi taşa benzetilir. (Hz. Yunus Emre) Her işten evvel, her münasebetten kutsaldır aşk. Aşk mezheptir, aşk meşreptir, aşk hikmettir. Aşk ışıktır baktığın yeri nurlandırır. O yüzdendir gelen dert, dert görünmez göze. Aşk ummandır, ucu bucağı yoktur. Göz ne görürse o kadardır. Aşk bir nimettir sebeplenebilene. Aşka şekil vermek hudut çizmek ne haddimize. Aşk, Mâşuk'un rengine boyanmak haliyle hallenmektir."

"Her ne isen öyle görünür göze, her ne arar isen öyle sunar kendini edebince" diyor Yunus Emre Öztürk. Demek ki olduğumuz bir hal var ve buna bağlı olarak aşk deneyimimizi bu bedende yaşıyoruz. Bedenimizin ev sahipliği yaptığı ruhumuza ve zihnimize en baştan itibaren kimler etki ediyor acaba?

AŞKIN PSİKOLOJİSİ

Anne rahmine düştüğümüz anda herhangi bir bilgiye sahip olmadığımızı kabul edersek, ilk kalp atışıyla birlikte bu bedende bu dünyaya ait deneyimimiz de başlar, diyebiliriz. Dolayısıyla gözlemlemeye ve kaydetmeye başlarız. Henüz mantık yürütecek bir düşünce yapısına sahip olmayan çocuk, güven duygusuna duyarlı ayna nöronları vasıtasıyla anne-babasından modelleme ve taklit yaparak öğrenmeye başlar. Savunmasız çocuk bu hayatta var olabilmek üzere ebeveynine bağımlıdır. Var olmak ve yaşama tutunmak üzere kodlanmış tüm hücrelerimizin bu dileği, en başta anne-babalarımızın yardımıyla gerçekleşmiş olur. Bu hayatta aşkın ilk deneyimini yaşatır bize ve bilinçaltımıza kararlar kaydolur.

"Her kim acı ve eziyet çekiyorsa, bu o kişinin subjektif gerçekliğinin ona acı ve eziyet çektiğini dikte ediyor olmasındandır. Hepimizin kendimiz hakkında iyi ve kötü hissettiğimiz yanlar vardır. Bir taraftan bütün kainata konu olurken diğer taraftan da bazı yönlerimizi sever, bazı yönlerimizden hoşlanmayız. Hayatımızda başımıza gelen, karşımıza çıkan herhangi bir şey, bilinçaltımızla sürdürdüğümüz ilişkinin bize bizi yansıtmasıyla ilgilidir. Eğer kendimiz hakkında kötü hissediyorsak, bize kötü davranarak bizi bu duygumuzla ilgili haklı çıkartacak kişiye aşık olur ve 'Bütün hayat bana kötü davranıyor' deriz. Ancak o sırada bay doğru veya bayan güzel kız da tam oradaydı ve sen onu fark etmezsin bile, ondan etkilenmezsin. Çünkü subjektif gerçekliğin, seni acıtacak şekilde davranacak kişiye doğru senin çekilmeni sağlar" diyor Ernst Wilhelm.

Aşk deneyimimizi bilinçaltımızın bu kadar etkilediğinden yola çıkarak, aşkın psikolojisini uzmanına sordum.

AŞK DEDİĞİN TEK TARAFLIDIR

Geleceğin temsilcisi gençler ve çocuklarla uzun yıllardır çalışan Klinik Psikolog Öznur Koruk deneyimlerine bağlı olarak aşk hakkında görüşünü paylaştı:

"Psikolojik açıdan aşka bakıp ne diyebiliriz? Bunun psikolojisi yok. Aşk yürekten gelen bir şey ve kişi bazında bir tanımlaması var. Mesela birisi için aşk, her gün diğerinin yüzünü görebilmek için çaba sarf etmek olabiliyor. Sizin için ise farklılaşabiliyor. Aşk, biraz sado-mazoşist bir ilişki diye düşünüyorum. Yani acı çekip, acının nerede ve ona nasıl odaklanacağını bulabilmek ve bilebilmek. Aşkta tek taraflılığı kabul etmek gerekiyor. Çünkü siz birisine aşık oluyorsunuz. O aşkın karşılığı da sizin beklentiniz kadarıyla olamayabiliyor. Aşk karşılıksız bir duygu durumu. Ancak o iki aşk karşılık bulduğunda sevgiye dönüşüyor ve beraberinde bir birliktelik geliyor. Bu biraz patolojik bir durum. Çok fazla sağduyulu düşünemiyorsunuz. Kalbiniz çırpıyor, acıyı da, heyecanı da inanılmaz doruklarda yaşadığınız bir duygu içindesiniz. Ama karşılığını bulabiliyor musunuz, onu bilmiyorsunuz. Siz sadece narsistik bir şekilde o duygu durumunun içinde yaşıyorsunuz. Bazen de hüsrana uğruyorsunuz. Çünkü o aşk sizin duygu durumunuza karşılık verecek başka bir şey bulamıyor."

Klinik Psikolog Koruk sözlerini şöyle sürdürüyor: "Süreklilik anlamında da aşk çok hızlı yaşanıyor. Aşkta sınır yok. Ailesel yapımız bir şekilde artılarıyla eksileriyle bizi



buraya getiriyor. Birey olarak buna fıtrat, enerji veya karakter deyin, o bilim dalında veya spiritüel olarak konuştuğumuz dilde, biz bir bütünüz. Doğanın bir parçasıyız. Doğadan ne kadar uzaklaşıyorsak o kadar sertleşiyoruz, katılaşıyoruz ve acılaşıyoruz. Bir hiyerarşi değil esasen, sen üstün, ben ayrı, o kötü, bu iyi değil. Birer kum tanesiyiz ve harmanlanıyoruz. Her birey kendine has özel tuğlasıyla, valiziyle geliyor. Biz maalesef onu görmüyoruz, onu silip, üzerine 'Sen busun' diyoruz. Oysa o da 'Ben buyum' diyor. Tabii ki yaralarıyla, acılarıyla, artılarıyla, eksileriyle diyor bunu. Annemizle ve babamızla büyük bir aşk yaşıyoruz. Özellikle annemizle çünkü o bizi her anlamda besliyor. Eğer baba imajı olumlu olursa, çocuğun annesine duyduğu o aşktan baba imajı, erkek onu o bedenden ayırabiliyorsa ayırabiliyor. Onun ayırma şekline göre de kızabiliyoruz veya kızmıyoruz. İşte o zaman bizim kadın-erkek ilişkimiz de bu andan itibaren bir şekilde şekilleniyor."

Peki ya insanın kendine duyduğu aşk? Koruk, kendimize olan aşkımızı bulmamızın yıllar aldığını söylüyor. Aşk biraz da narsizm denilen halinde kendini seyrederken suyun içinde kayboluyor. Kaybolmakla kaybolmamak arasında da aşk var. Çünkü aynalanıyoruz. Kendimizi reddedip diğerini oraya koymaya çalıştığımızda ise işler farklı boyuta geliyor. Birdenbire "Bu muydu? E ben neredeyim?" diye soruyoruz. Düşünsel anlamda da keyifli ama o bütünü bulduğumuzda, orada işte nirvanaya eriliyor. Koruk, buna olgunluk yolu, olgunluk evreleri diyor.

ANLATILMAZ YAŞANIR

"Aşkı dört mevsim gibi düşünüyorum. Aşkın karşılığı ancak ekseninizde kaldığınızda, tüm evren anlamında bir bütüne doğru ulaşıyorsunuz. İlkbaharda açıyorsunuz, pıtır pıtırcıksınız, sonra yaz, coşkulusunuz gidiyor ve kayboluyorsunuz. Emeklilik dönemine geldiğinizde içiniz kıpır kıpır da olsa, başka bir bütünle birlikte, başka duygu ve birikimlere sahipsiniz. O aşk artık sizde bir bütünsellik oluşturuyor. Acı değil de başka bir haz ve başka bir duyu, his ya da duygu durumunun bütününe ulaşmış oluyorsunuz.

Bu benim çocuklardan aldığım, gençlerden duyduğum, benim naçizane tanımlamam diye düşünüyorum. Çok kişiye özel ve kişinin kişiliğine ve kimliğine göre yaşanan bir duygu durumu diyebiliriz. Aşk anlatılmaz, yaşanır."

Aşkın tanımının kişiye ve her yaşa özel farklı olduğunu, aşık olan taraf olarak "aşk acısı" çekmek ifadesinin boş yere söylenmemiş olduğunu, aşkın Tanrı'ya ve bütüne olan o yüce aşkı anlamlandırabilme yolunda yıllar içinde yavaş yavaş olgunlaştığını, bilinçaltımızın bir planı olduğunu ve bunun doğrultusunda aşkı deneyimlediğimizi anlıyoruz.

HAYATİ 17 SANİYE!

Bu noktaya geldiğimizde, hepimizin duygularına defalarca tercüme olmuş, kitaplarıyla, eğitimleriyle elimizden tutmuş, aşkı ve ilişkileri anlamlandırmamıza katkısı büyük, çoksatan kitapların yazarı Seda Diker, "Aslında Ayrılık da Yoktur" kitabıyla yıllar evvel gerçek aşka giden yolun kapısını aralamıştı bizlere. "Ego öylesine kuvvetlidir ki, onu ortadan kaldırıp kalbimizde var olan ilahi sevgiyi ortaya çıkartmamamız için elinden geleni yapar. Melankoli, melodram, abartılı sahnelerden hoşlanır. İçimizdeki ışığı söndürmeye uğraşır. Oysa bu işin püf noktası, ısrarla ışığa evet demek ve bir daha arkaya bakmadan aynı yolda yürümeye, bizi korkutsa bile devam etmektir" demişti. Aşkı bu kadar derinden ifade eden Diker'e de bu soruyu bir kez daha sorduk: Aşk nedir?

"Aşk çok karmaşık ve güçlü bir duygudur. Bunun içinde özlem de acı da heyecan da coşku da tutku da vardır. Şimdi bütün bu duyguların ve düşüncelerin manyetik alanı var, yani bir enerji üretiyor. Hatta bu ölçülebilen bir enerji, ölçülmüş de. Dolayısıyla bu manyetik alan aslında biz aşık olur olmaz atağa geçiyor ve karşı tarafa akmaya başlıyor. Görünmez bir dünyada her duygu zıt kutuplu olduğu için coşku ve mutluluğun yanı sıra bir de korkularımız devreye giriyor. İşte maalesef bu korkular on yedi saniyeden fazla süre boyunca yayına girerse bedenimizden karşı tarafa iletiliyor ve o andan itibaren aşkımızın, ilişkimizin giriş, gelişme ve sonuç bölümü yazılmış oluyor. Biz sadece bunu oynuyoruz."

Evet, hepimizin korkuları var. Bununla birlikte güvendiğimiz kuvvetlerimiz de var. Aşkta 17 saniye süremiz olduğu ve manyetik alanın aşk anında atağa geçtiğinin bilgisiyle, değerimizin farkında olur, bedenimize iyi bakar, ona layık olduğu sevgiyi önce kendimiz verirsek, en önemlisi kendimizi sever ve saygı duyarsak, gerçek olana aşk yolunda kendimizi hazırlamış oluruz. Özveri ve disiplinle yaptığımız her işte dengemizi korur ve bizi bir başka maddeye veya kişiye bağımlı tutan o halden uzak olursak, işte o zaman kapımızı çalan aşkı "aşk tatlısı" olarak deneyimleme fırsatımız da var demektir.

Yunus Emre Öztürk'ün dediği gibi ışık olan aşk baktığı yeri nurlandırıyorsa, Seda Diker'in ifade ettiği gibi karanlık ışığa boyun eğdiğinde koşulsuz sevgi doğuyorsa, Ernst Wilhelm'in tanımladığı üzere tüm yaşamı birbirine bağlayan bu evrensel lisanı ayrımcılık yapmadan kullanabilirsek Öznur Koruk'un dediği o anlatılmaz aşkı doya doya mazoşistçe yaşayabiliriz. Aşkımızın sevgi dolu ilişkilere izin verdiği deneyimler olması, bizi ışığa kavuşturması için dervişin diliyle "O'ndan gelen aşka ve muhabbete Eyvallah...



HANDE AKIN
İLETİŞİM VE İLİŞKİ KOÇU

Çocuklara SEVGİ için izin verilmeli

Devam etmeyen, aniden, hiç sebep yokken biten ilişkilerinin ardında nasıl bir duygu, korku, düşünce kalıbı olduğunu algılamak ve bu kısır döngüyü kırmak için gelmişti genç ve güzel kadın...

Her an farkındalıkla dolu… Bakmayı değil görmeyi, duymayı değil dinlemeyi bilebilirsek her anda farkındalık yaşayabiliriz. Ancak fark ettiklerimizi değiştirip dönüştürebiliriz. Böylece hayatımızda yepyeni, tertemiz, taptaze güzel bir sayfa açabiliriz. Sonsuz olasılıklarla hayallerimizi gerçekleştirebiliriz.

Çocuk yaşlarda birini beğenmek, birinden hoşlanmak, birini sevmek olarak hissedilen hisler; kötü birşey olarak algılandığında, yaşam boyu tüm sevgililik ilişkilerine damga vurabiliyor. Bu algıdan dolayı kişi ilişkilerinde güçlü savunma mekanizmaları oluşturabiliyor. Nasıl mı?

38 yaşında bir kadın danışana uyguladığım regresyon çalışması esnasında gelen farkındalıkları sizinle paylaşmak istiyorum.

Devam etmeyen, aniden, hiç sebep yokken biten ilişkilerinin ardında nasıl bir duygu, korku, düşünce kalıbı olduğunu algılamak ve bu kısır döngüyü kırmak için gelmişti genç ve güzel kadın. Regresyon çalışmalarının faydasına inanan ve kolayca uyum sağlayan, bedenindeki hislerini rahatlıkla fark eden bir yapısı vardı. Niyeti çok net ve güçlüydü. Dolayısıyla çok hızlı ve güzel çalıştık.

Çalışmada ilk olarak yirmili yaşlarının başlarında eniştesinin, eşyalarını kapının önüne koyduğu ve hiç parasının olmadığı, sokakta kaldığı bir anıyı hatırladı. Dizlerinde yoğun olarak titreme şeklinde korkuyu hissediyordu. Korkuyu hissettikçe ve sözel olarak ifade ettikçe bedende sıkışmış enerji akıyor, serbest kalıyordu. Beden hisleri hissetmeye alıştıkça başka hisler ardı ardına belirmeye başlamıştı. Ardından en yoğun hissin kalbinde, göğüs bölgesinde acı ve sıkışma olarak belirdiğini söyledi. Kalpteki hisler sevgiyle ilişkilidir. İçsel bir sezişle "İlkokul dönemine bak" dediğimde, onu çok seven, sevgisinden şiirler, şarkılar yazan çocuğu bir anda hatırladı. İlkokuldaki bu çocuğun sevgisini şiirlerle, şarkılarla ifade etmesi küçük kızın bilinçaltında tehdit, tehlike algısı yaratmıştı. Hemen öğretmenine gidip sınıf arkadaşını şikayet etmişti. Öğretmen

Çocukken yaşanıyor aşk en masumundan…
Parkta oynarken, salıncakta sallanırken, saklambaç oynarken…
Bir ağacın gövdesine yaslanıp gözlerimizi yumduğumuzda, sayıları sayarken başlıyor.
Ne kadar neşeli bir aşk, çocukken yaşadığımız…
Çocukken sadece görmeyi ve birlikte oyun oynamayı istersin.
Ne oluyor da büyüyünce değişiyor her şey?
Oynamaktan niye vazgeçiyoruz ki?
Oynarken çocuk gibi AN'dayız halbuki…
Zaman yok! Sadece neşeli bir cıvıltı kalplerimizdeki…
Çocuksu bir neşe ve coşkuyla yaşanan AŞK!

En iyi arkadaşınız birlikte çok eğlendiğinizdir.
Çok eğlendiğiniz birlikte çocukça oyunlar oynadığınızdır.
Çocukça oyunlar oynadığınızda "AŞK"sınız…
"AŞK"ınız en iyi arkadaşınız olursa oyunlar oynar, çok eğlenirsiniz.

Var mısınız çocukça aşk yaşamaya, saklambaç oynamaya?
Çocuk gibi anda yaşamaya…
En masumundan AŞK OLmaya…

SOBE!
Saklanmayan ebe!

(Şiir, AŞK OL kitabından alıntıdır.)



de sevgisini ifade eden küçük erkek çocuğu azarlamıştı. Çocuk bir daha okula gelmemişti. Bu anı, danışanımın bilinçaltının derinliklerinde kaybolmuştu. Ta ki son sevgilisi de sebepsiz terk edince yaşadığı bu kısır döngüyü artık çözmek ve kendinde bir şeyleri fark edip değiştirme niyetiyle gelene kadar...

Gözlemci olarak şunu görüyordum: Küçük bir kız çocuğu, küçük bir erkek çocuğun duygularını şiirlerle, şarkılarla ifade edişini tehlike, tehdit olarak algılayıp korkmuş ve öğretmenine şikayet etmişti. Peki ama neden böyle yapmıştı? Yıllardır içinde olan ama fark edemediği cevap aslında çok basitti: Aldığı telkinlerden dolayı…

Ailesinden; çocukken bir erkekten kendine sevgi hissedilmesinin, kendisinin de sevgi hissetmesinin YANLIŞ bir şey olduğunu algılamıştı. Çocuğa empoze edilen buydu. Öğretmen de arkadaşını azarlayarak bu algıyı küçük kızın zihninde iyice pekiştirmişti. Muhakeme yapmayan bilinçaltından dolayı; küçük kız hala SEVGİ'yi hissetmenin kötü olduğuna inanıyordu. Yetişkin bir kadın olarak ilişkilerinde kullandığı savunma mekanizması; sevgililerini değersizleştirerek, onlarla alay ederek hem kendi duygularını gizlemek hem de onları kendinden uzaklaştırmaktı. Böylece; ailesinin empoze ettiği gibi yanlış bir şey yapmamış oluyordu. Ancak ilişkilerde sevgiyi hissetmenin, yakınlaşmanın tatmini ile yanlış bir şey yaptığı için ailesi tarafından sevgi alamama ihtimali arasında çatışma yaşıyordu. Bu hipnozu fark ettiğinde çatışma da kendiliğinden çözüldü. Yetişkin kadının ağzından içindeki küçük kızın itirafı duyuldu: "Aslında ben de onu çok seviyorum." Gözyaşlarıyla birlikte geçmişin anılarında sıkışmış üzüntü duygusu serbest kalıyordu. Genç kadın bilinçli farkındalığıyla; küçük kıza sevmenin, sevilmenin çok güzel olduğunu ve bunun güvenli olduğunu anlattı. SEVMEK ve SEVİLMEK! Ayıp ya da yanlış değildi. Çalışmamız bittiğinde danışanımın kalbindeki ve göğsündeki acı ve sıkışma hislerinden eser yoktu. O gittikten sonra uzun uzun düşündüm. Bilinçli anne-baba olmak ne kadar önemliydi. Çocuğa söylenenler, yaşananlar bugünkü hayatını, ilişkilerini nasıl da belirliyordu. Bir çocuğa SEVGİ için izin verilmeliydi.

Fotoğraflar: Tunçsel Ülkü



YogaWeekend ile baharın tadını çıkardılar


Neslihan İskit, Yaprak Çetinkaya

Formsante dergisinin Lenovo ile düzenlediği "YogaWeekend" etkinliğinde Dr. Neslihan İskit, katılımcılara önce yoga yaptırdı, ardından ayurvedik beden tipine göre yaşam önerilerini anlatttı.


Şebnem Özinal

Formsante dergisinin Lenovo ile Swiss Otel'de düzenlediği "YogaWeekend" etkinliğine sağlıklı yaşam ile öne çıkan ünlü isimler katıldı. Ece Vahapoğlu, Zeynep Mansur, Şebnem Özinal, Gamze Cizreli, Aslı Pamir, Gözde Biber, Şah Yaycı, Didem Alişoğlu'nun da aralarında bulunduğu isimler, güne Neslihan İskit ile yoga yaparak başladılar.

Lenovo Yoga serisi dizüstü bilgisayarlardan ayurvedik beden tiplerini öğrenen katılımcılar, Dr. Neslihan İskit'ten sahip oldukları beden tipinin özelliklerini dinlediler.



Alev Özkan, Gözde Biber, İpek Dağıstanlı



Şebnem Topallar, Ruken Akbay Gürtaş, Arzu Sözeri, Ferhan Kaya Poroy, Neslihan İskit, Zeynep Mansur, Elif Gürsoy



Didem Alişoğlu



Ece Vahapoğlu



Neslihan İskit, Lenovo Türkiye Pazarlama Direktörü Aysun Karabıyık



Aslı Pamir, Neslihan İskit, Gamze Cizreli, Şah Yaycı



Zeynep Mansur

Bireysel farkındalık yoluna HANGİ KAPIDAN GİRMELİ?

Dört bir yanımız seanslarla, seminerlerle çevrili... Kimi sabırla döşüyor farkındalık yolunun taşlarını kimi bir günde başka bir insan olmak istiyor, bazısı da nereden başlayacağını düşünürken yıllar geçiyor. Her şey olması gerektiği gibi oluyor ya, biz yine de kişisel gelişim uygulamalarına şöyle bir kuş bakışı bakalım dedik.

SERDA KRANDA KAPUCUOĞLU



Geçtiğimiz yirmi beş yıl, pek çok alanda yeni şeylerin hayatımıza girdiği, bizi geliştiren, adeta açan bir dönem olarak kişisel tarihimizde gerçekten önemli bir süreci de beraberinde getirdi. İnternet kullanımının hızla yaygınlaşması, her anımızın "online" oluşu bilgiye çok hızlı ulaşmamızı sağladı. Spiritüalite ve kişisel gelişim metotları da bu sürecin bir parçası oldu. Kendi adıma 98 yılında Osho'yla tanışmamla hayatıma giren meditasyon beni epeyce şaşırtmıştı. O zamanlar uzun bir süre meditasyonun psişik bir deneyim olduğunu düşündüm, bu psişiklik durumu "Biraz dini ayin biraz tapınma gibi bir şey mi ki bu? Acaba Budist mi oluyoruz meditasyon yapınca, şirk mi koşuyoruz?" gibi şu an düşündüğümde beni gülümseten pek çok sorunun zihnimde dolanmasına sebep olmuştu. En nihayetinde ilk meditasyon deneyimim için bir organizasyona ben de katıldım. Bir Osho meditasyonuydu. Sonrasında aynı grup ile farklı farklı toplu meditasyonlara da katıldım. Birçoğunda hiçbir şey anlamasam da arkadaşlarımı seviyor, katılmaktan zevk alıyordum. Nihayet bir gün Nazmi (Gür) Abi, bizi kendi merkezinde ağırladı ve orada bize bir meditasyon yaptırdı. İşte o gün, ilk kez, gerçekten meditasyonu deneyimledim; ne demek istediklerini, meditasyonun nasıl bir şey olduğunu…

Sonraki süreçte de duyduğumda beni etkileyen ya da bana faydası olabileceğine aklımın yattığı bazı teknikleri de denemek benim için çok daha rahat oldu. Hem de şifalı…

Tabii ben en kolay ve net olan, komplike bir tarafı olmayan ya da içimde sarsıcı etkiler yaratmayan bir yöntemle giriş yaptım kişisel gelişim/spiritüalite dünyasına. Çünkü o zamanlar şimdiki gibi sayısız teknikler, akıl alan yöntemler ya da insanı gerçekten bambaşka birine dönüştüren bir yöntem/yaklaşım/teknik çeşitliliği yoktu.

Şimdi var.

Her şey kendi zamanında tam da yerini bulduğunda şifalı.

Biz hazır olduğumuzda ya da gerçekten ihtiyacımız olan şeyi bildiğimizde; doğru olanla, doğru zamanda, doğru kişiyle tanıştığımızda… Bu nedenle, tüm bu çeşitliliğin yarattığı yanlış anlaşılmaları, zamanlama hatalarını ve hazırlıksız yakalanmaları biraz olsun hafifletebilmek adına günümüzün en sık adı geçen bazı teknik ve yaklaşımlarını bir araya getirmek istedik. Böylece hangi teknik kimler için uygun, o sayede neler oluyor, bedensel, zihinsel ve ruhsal olarak sizde neye temas edecek ve tabii bir de buna gerek var mı? Biraz olsun aydınlatacağını umuyorum.



Hülyanida Şahin
Psikolog-Astroterapi Uzmanı

ASTROTERAPİ

İnsanlığın önce yaşadığı coğrafyayı, sonra yaşadığı fiziksel döngüleri keşfetmede kullandığı, sonrasında ise adeta yaşam rehberi olarak bilgeliğinden yararlandığı, tarihi binlerce yıl önceye dayanan astroloji, günümüzde de en popüler farkındalık yöntemlerinden biri. Çağlar içinde edinilen bilgiler, kazanılan deneyimler ve keşfedilen yeni sistemlerle kolayca kaynaşarak etki alanını genişleten bu kadim yöntemle bugün insanoğlu, kendine farklı bir pencereden bakarken beraberinde kaderinin dönüm noktaları hakkında da bir fikir elde edebiliyor.

Nedir? "İnsanın burcu yoktur, doğum haritası vardır" prensibine dayanan astroterapi, kişinin kaderinin yorumlanmasıdır. Önyargı barındırmayan, kişiye tüm çıplaklığıyla aynalama yapan astrolojinin ışığında insanın kişiliği, hayatı, keşfedilmemiş potansiyelleri, kökleşmiş alışkanlıkları, ilişkileri, fiziksel problemleri, yetenekleri ve ilerleyen zamanlardaki dinamizmi tespit edilir.

Nasıl? Danışanın doğum yeri, tarihi ve saati ışığında titizlikle hazırlanan doğum haritası ayrıntılı bir şekilde yorumlanır. Astrolojinin gücü ile ilgili Freud bir mektubuna şu notu düşmüştür, "Gökyüzünün ruha ışık tuttuğunu anlamakta çok geciktim." Kendi gerçekleriyle karşılaşmaya hazır ve bu heyecan verici keşif yolculuğuna hevesli olmak, geri bildirimlerden fayda sağlamak için önem taşır.

Hangi durumlarda kullanılır? Hayatında ne kadar çaba sarf ediyor olursa olsun bir türlü karşılığını alamadığını düşünenler, maddi kazanç ve ilişki sorunları yaşayanlar, kendi potansiyelini, kişilik özelliklerini, kariyer için en doğru ve yanlış alanları saptamak isteyenler için astroterapi gereken farkındalığı yaratmada fayda sağlayabilir.

Kimler için uygundur? Teşhisi konulamayan rahatsızlıklara sahip olanlar ve psikosomatik sorunlar yaşayanlar hariç herkes için farklı bir deneyim olabilir.

Seanslar nasıl? Yüz yüze sohbet şeklindeki ilk seansın ardından süreç kolaylıkla başlayabilir.

Kazanım: Karakter tahlili yapılıp kişinin kendisini daha net algılaması, kimliğini sorgulaması, gizli kalmış potansiyelini açığa çıkarması sağlanabilir. Beraberinde başarılı/başarısız olacağı alanlar saptanabilir, meslek seçimi konusunda net bir şekilde yol gösterilebilir, sağlık problemlerine ışık tutulabilir, ilişki sorunları varsa sebeplerini çözmesine yardımcı olunabilir, genetik veya atalardan taşınan köklü sorunlara ışık tutulabilir.

MEDİTASYON

Brahma Kumaris Derneği

Kendi içinizde daima hazır bekleyen, ne zaman isterseniz o zaman ona dönebileceğiniz bir oda var. Sessizlik, kıpırtısızlık ve derin huzur... Her şeyden arınıp, sadece kendinizle kaldığınız bir an hayal edin. İşte bu tarifi mümkün olmayan kendi kişisel mabedimize gün içinde birkaç dakikalığına girip, sonra oradan çıkarak kaldığımız yerden işe güce devam etmenin yaşamımızdaki dönüştürücü etkisini deneyimlemek için meditasyon bugüne kadar insanoğlunun bulduğu en kolay, en zahmetsiz ve en maliyetsiz yöntem. Bir kez öğrendiğinizde hayat boyu sizinle olması da cabası. Yüzlerce farklı çeşidi olan meditasyonu hayatınıza katmak için sizin için en uygun ve sürdürülebilir olanını keşfetmeniz yeterli.

Nedir? Kelime anlamı Latince iyileşmek demek olan "Med-Mederi" kavramlarına dayanır. Kişinin kendiyle diyalog kurmasını sağlayan meditasyon, zihni sıradan, günlük ve olumsuz düşüncelerin akışından uzaklaştırmak için, yüksek nitelikli düşünceler yaratma sürecidir.

Nasıl? Meditasyon sizi tekrar bir bütün yapar. Bütün cevaplar içerdedir. Şifalanma tutumla, vizyonla, kopma, bağlanma ve tekrar bağlantı kurmayla ilgilidir. Düşünce ve hislerimiz birçok kişiye ve duruma bağlıdır. Fişin takılı olduğunda akım çekmesi gibi... Bu durumda üzüntü ve acı akımları bize sürekli olarak akar. Meditasyon ile kendinizi böylesi bir durumdan ayırmayı (fişi çekmeyi) ve içinizdeki olumlu kaynaklara bağlanmayı öğrenirsiniz. Bu içsel güce bağlandığınızda süptil enerjilerinizi, dış dünya ile yeniden bağlantı kurmak üzere yeniden yapıcı bir şekilde kullanmaya başlarsınız.

Hangi durumlarda kullanılır? Meditasyon bir ruhsal yolculuk, nitelikli bir yaşam biçimidir. Ruhsal olmanın anlamı, ilişkilerinizi değerler üzerine kurmak, yaşamak, zihninize iyi bakmak ve yaşama sağlıklı yaklaşımı beslemek, korumaktır. Bu teknik ayrıca büyük bir öz-farkındalık geliştirir. Meditasyon kişinin dış dünyanın realitesiyle yüzleşebilmek için kendi iç dünyasını, düşüncelerini, hislerini, fikirlerini, tutumlarını, değerlerini, niyetlerini, hislerini, eğilimlerini keşfetmek, araştırmak ve anlamak için ruhsal beceri ve içsel güç kazanmasıdır. Bir başka deyişle meditasyon, içerden dışarıya doğru hareketle kişinin iç ve dış realitelerini dengeye getirmesidir.

Seanslar nasıl? Doğru bir şekilde meditasyon yapmayı öğrenmek için başlangıçta teorik ve uygulamalı eğitimlerin verildiği meditasyon seminerlerine katılabilirsiniz. Bir kez bu deneyimi içselleştirip, kendi kendinize de meditasyon yapmayı öğrendiğinizde dilediğiniz zaman dilediğiniz yerde yine meditasyon yapabilirsiniz.

Kazanım: Berrak düşünme ve karar verme, konsantrasyon, olumlu tutum, rahatlama becerisi, baskı altında çalışma yetisi, enerji canlandırma ve yenileme, sağlıklı bir beden ve zihin, düzenli meditasyonun doğal sonuçlarıdır. Psikolojik rahatsızlıkları olan kişilerin doktor kontrolünde yapması koşulu haricinde herkes meditasyon yapabilir.



BRAHMA KUMARIS

NLP



Sabiha Parlardemir
NLP Uygulayıcısı

Zihinsel kalıplar ve zihnimizin çalışma biçimi, kendimiz hakkındaki fikirlerimiz, yargılarımız bizi hem duygusal hem de düşünsel olarak adeta yönetir. Bu durumda olayları, anlık halleri, olup bitenleri her zaman sabit ve alışılagelmiş bir etki-tepki durakları üzerinden deneyimleriz. NLP bu noktada, bir duygu ya da düşüncenin kendi içimizde geçtiği yolları, durakları, inişleri ve çıkışları neredeyse yeniden düzenler. Kök fikirler ve zihnin çalışma biçimi değiştikçe güzergah değişir ve ezberler bozulur. Dönüşüm ve değişim de bu sayede gerçekleşir.

Nedir? Neuro Lingustic Programming, bir diğer ifade ile Sinir Dili Programlaması olarak tanımlanan NLP, hem bilinci hem de bilinçaltını etkin bir şekilde kullanmak için, zihinsel sürecin yeniden yapılandırılması tekniğidir. En genel anlamda bir çeşit zihni kullanma kılavuzudur. Bireyin başarılı ve mutlu bir yaşam sürerek dengede kalmasına yardım eden bir yöntemdir.

Nasıl? Uygulamada önce bireyin ihtiyacı doğrultusunda, ona engel olan zihinsel durum tespit edilir. Örneğin öğrenilmiş çaresizlikler, çocukluktan gelen ve kişiye hizmet etmeyen hatta ona ait olmayan, sadece sabote eden bilgiler bulunur (Yapamam, değersizim, yetersizim vb.). NLP'de yüzlerce teknik uygulama vardır. Hangi tekniğin nerede kullanılacağını bilmek ve doğru tekniği uygulamak çözüm getirir. Buradan sonrası kişiyi araştırmak, nedeni bulmak ve zihinsel süreci dönüştürmek.

Hangi durumlarda kullanılır? NLP'nin kullanım alanı oldukça geniştir. Burada sayılan her bir başlığın, kendi içinde yüzlerce farklı nedeni temsil ettiğini söyleyebiliriz. Birkaç kullanım alanı örneği olarak iletişim becerilerini geliştirmek, daha güçlü ve sağlıklı ilişkiler kurmak, pozitif bakış açısı kazanmak, kişisel ve mesleki hedeflere ulaşmak, liderlik becerilerini geliştirmek, istenmeyen ve kısıtlayıcı davranışları değiştirmek, özgüven ve özsaygıyı yükseltmek, fobilerden kurtulmak, eğitimde öğrenmeyi hızlandırmak ve kolaylaştırmak gibi başlıklar sayılabilir.

Kimler için uygundur? Akli dengesi yerinde olan, algı kanalları sağlıklı çalışan (görme-işitme-duyma) herkesle çalışma yapılabilir. Ruhsal hastalıklar konusunda en sağlıklı olanı psikiyatrist desteği almaktır.

Seanslar nasıl? Sonuçlar, çalışma konusuna bağlı olarak bazen bir seansta en fazla dört seansta kendini göstermektedir. Kendi alanında, sorunlarla ilgili olarak kullanılan en hızlı ve çözüme dayalı yöntemlerden biri olduğu söylenebilir. Bir sorunu çözmek isteyenler için seans yapılır. Bilinçli zihinde veya bilinçdışında var olan bizi engelleyen bilgi, yerini olumlu bilgiyle değiştirince itici güç haline gelir. Dönüşüm çok kısa sürede gerçekleşir.

Kazanım: NLP ile birey kendi potansiyelini ve içsel gücünü fark eder. Aslında kendini tanımak içsel gücünü fark etmek ve pozitif amaç için kullanmak bireyi özgürlüğe ve başarıya götürür.

THETA HEALING



Nazlı Ege Dayanır
Theta Healing Uygulayıcısı

Başımıza gelen olaylar, içinden geçtiğimiz durumlar, korkularımız, ilişkilerimizdeki sorunlar, kariyerimizdeki olumsuzluklar, kendini aşamama hali çoğu zaman bilinçaltı kodlarımızla ilgilidir. Uyurken ya da uyanıkken… Her an kayıt halinde olan bilinçaltımız bu kayıt oluşturma halini ta ana rahminden başlayarak yaşam boyu sürdürür. Bilinçaltındaki bu olumsuz kod kayıtlarını değiştirmek için kullanılan tekniklerden biri de Theta Healing.

Nedir? Theta Healing tekniğinde zihin, bir meditasyon yönlendirmesi ile beyin frekanslarından olan tetaya geçirilir. Teta frekansı günlük hayatta aslında farkında olmadan zaten yaşadığımız uykuyla uyanıklık arasındaki halimizdir. Bu frekansta olduğumuzda, beden derin bir gevşeme halinde olur, zihin sessizleşir ve en önemlisi, hayatımızı etkileyen, bilinçaltımızda biriktirdiğimiz, "Ben değersizim, ben yetersizim" gibi negatif inanç formlarımız, pozitif inanç formlarıyla değiştirilebilir.

Nasıl? Uygulama iki şekilde yapılabilir; kişi eğitimini alıp kendi kendine uygulayabilir ya da bir uzman ile çalışabilir. Uzman ile birlikte yapılan uygulamalar, Theta Healing uygulayıcısının, kişinin dönüştürmek istediği konuyu öğrenmesiyle başlar, enerji bedeninin temizliği ile devam eder, ardından Derin Kazma tekniği uygulanır. Bu bölüm soru cevap şeklindedir ve amaç, kişinin yaşamakta olduğu sorunun kökünde yatan, bilinçaltında kayıtlı, negatif inanç formunu ve varsa buna dair anıyı bulmaktır. Derin Kazma ile ulaşılan ve kas testiyle kesinleşen, negatif düşünce formu, teta frekansında kişinin onayı ile pozitif hale dönüştürülür. İşlemin ispatı için kas testiyle değişim gözlemlenebilir.

Hangi durumlarda kullanılır? Herhangi bir konu sınırlaması yoktur. En çok çalışılan konular, ilişki-evlilik sorunları, para ile ilişkiler, aile ve sağlık sorunları, ideal kilo çalışmaları, genetik kısıtlamalar (kıtlık bilinci, genetik bozukluklar gibi), yabancı dil öğrenme konusunda yapılan aktivasyonlar ile bu konulardaki blokajların çözülmesi olarak sıralanabilir.

Kimler için uygundur? Bilinci yerinde, konuşabilen ve bu teknik ile şifalanmak isteyen, temel bir ruhsal inancı olan (tanrı, yaratıcı vs.), herkes için uygundur. Tekniğin felsefesi, her zaman patolojik rahatsızlıkların ilgili uzmanlar tarafından değerlendirilmesine yöneliktir. Theta Healing tekniği tedavi yerine geçmez.

Seanslar nasıl? Bazı sorunlar tek seansta çözümlenir, bazı sorunlar için daha çok çalışmak gerekir. Sorunun arka planında dönen bilinçaltı kodu sayısına, konunun derinliğine ve kişinin sorunu çözme isteğine bağlı olarak değişir.



KUANTUM KOÇLUK



Seda Nerkis
Kuantum Koç

Kuantum Koçluk ya da Bilinçaltı Terapisi, sorun olarak tanımlanan konularla ilgili çoğu zaman sadece akılla ve üzerine düşünerek ulaşılması mümkün olmayan bilinçaltı kodlamalarına ulaşıp, onları danışanla birlikte değiştirip dönüştürmeyi amaçlayan bir şifa yolculuğudur. Bilinçaltı, duygu, düşünce ve ruh birliği ve dengesinin yeniden sağlanmasıdır.

Nedir? Bugün yaşamakta olduğumuz "sorunun" bilinçaltı ve ruhsal kaynaklarını tespit ederek, dönüştürmek ve kalıcı çözümler üretmek üzerine bir yöntemler ve teknikler bütünüdür.

Nasıl? Çeşitli yöntemlerin bir arada kullanıldığı seanslar, bazı durumlarda bir temsilcinin aracılığıyla, bazen de direkt danışan üzerinden yapılmaktadır. Her iki durumda da danışan bilinci devrede olarak hem katılımcı, hem gözlemcidir. Hiçbir şey danışanın onayı ve kabulü dışında gerçekleşmez.

Hangi durumlarda kullanılır? Danışanın sorun olarak tanımladığı, hayatını zorlaştıran her konu ve durum çözüme giden yoldur. İlişki sorunları, aile içi ilişki problemleri, iflas, bağımlılıklar, fiziksel bedenle ilgili sorunlar, duygu bozuklukları, harekete geçememek, korkular, kazanç problemleri, kendini aramak...

Kimler için uygundur? Kendisi, geçmişi, geleceği ve "şimdi"si için çözüm arayan, hayatının kahramanı olmak niyetindeki herkes için uygundur.

Seanslar nasıldır? Seanslar, kuantum, NLP, Evrensel Şifa, dizilim, nefes gibi tekniklerin harmanlandığı derin çalışmalardır. Her bir seans yaşamda en az bir konuya dokunur ve birbirini destekler. 45 dakika-1 saat aralığındaki seanslarda yedi katlı bilinçaltının her katmanıyla çalışılır ve gerçek kaynağın ortadan kaldırılması amaçlanır..

Kazanım: Sorun olarak tanımladığımız her şeyin çözümünün aslında kendimizde olduğunu fark etme yolculuğudur bu. Hep dışarıda aradığımız ya da aramaktan vazgeçtiğimiz "sihirli değnek" aslında içimizde. Bunu kendimiz için nasıl kullanacağımızın yolunu keşfediyor, çözüm üretmeyi ve kendi hayatlarımızı şifalandırma gücümüzü yeniden hatırlıyoruz.

RÜYA ANALİZİ



Zeynep Ergen
Rüya ve Bilinçaltı Dönüşüm Uzmanı

Günümüzde nöropsikoloji, uyku ve telepati ile ilgili araştırmalar devam ediyor. Bilim telepatiyi hala tam olarak açıklayamıyor. Prof. Dr. Clarissa Pinkola Estes, Prof. Dr. Carl Gustav Jung, Prof. Dr. Fred Alan Wolf ve psikolog Prof. Douwe Draaisma'nın referans araştırma ve çalışmaları ile oluşturulan rüya analizi, rüyaların rehber olarak kullanılmasında ve kişisel farkındalık alanının genişletilerek, geliştirilmesinde fayda sağlıyor.

Nedir? Bireyin rüyalarını hatırlayabilmesi, ayırt edebilmesi ve sembollerini anlamlandırabilmesine, rüya aktivitesinin bireyin kendini tanıma potansiyeli içinde bilinçli farkındalık getirmesine yönelik bir tekniktir. Rüya Okumaları Tekniği, Freud-Adler-Jung temelinde, ağırlıklı Jungian perspektifte, sembolizmanın doğasında rüya beden sezgi farkındalığında, Sufi Ekber İbni Arabi manasından faydalanarak meydana getirilmiştir.

Nasıl? Uygulama kısmı hatırlama, hatırlanan rüyaya sorulacak sorular, rüya aktivitesinin izlenmesi ve geri bildirim aşamalarından oluşur. Rüyaların, bireyin bilinci ve bilinçdışı, kolektif alanın bilinci ve bilinçdışı bağlantısını anlamak üzerine geliştiren bir tekniktir.

Hangi durumlarda kullanılır? Rüyalarını hatırlama sorunu yaşayanlar, tekrarlayan rüyalar görenler, haberci öngörü rüyaları görenler bu rüyaların eş zamanlı deneyimlerini değerlendirmek ve anlamak isteyenlerin, ilham, sezgi, görü ve yaratıcılık potansiyellerini açmak isteyenlerin arayışlarına cevap veren bir tekniktir.

Kimler için uygundur? Bireyin kendini tanıma, potansiyellerini keşfetme yolculuğunda, sezgilerini ve yeteneklerini keşfetmek tanımak ve değerlendirmek isteyen herkes için uygundur. İnsanın mikro evren olduğunu kabul etmeyen, sadece bedenden ibaret olduğumuzu deneyimleyen dünyalılar için pek keyif vermeyecektir.

Seanslar nasıl? Rüya okumaları, yüz yüze 1,5 saatlik çalışma, 21 günlük takip süresi ve 45 dakikalık birebir yüz yüze kapanış çalışması içeren, yaklaşık 30 güne yayılan bir çalışmadır. Rüyalar hem bireyin kendisi, kendi yaşam öyküsü hem de toplumsal ve kolektif bilinçdışı ile bağlantılıdır. Bireyin dünyasında rüyanın sembolünün anlamı kolektiften ayrı olabilir, bağlantılı olabilir. Bununla beraber temel ruhsal dönüşümler, evrenin kanunları evrilir güncellenir ama değişmez. Rüya okumaları bilinçaltı, bilinç alanı, öngörüler, ilham veren sembolleri açar. O nedenle doğum tarihinden, anneyle ilişkimize, fobilerden, ailenin kaçıncı çocuğu olduğumuza kadar bireyin öyküsünü gözden geçiren, tüm bunların bireydeki anlamına bakan bir çalışmadır. Sürekli ilaç kullanımı, patolojik ve psikolojik tedavi desteği, bağımlılık tedavisi alanlar için uygun değildir. Ruhsal egosu, zihin egosu "sadece ben bilirim" diyenler pek fayda göremez.

Kazanım: Rüya Okumaları Tekniği, hatırlanan rüyaya soru sormakla başlar. Rüyada hangi sembollerin olduğu, rüyadaki his ve uyanma hissi anahtar sorulardır. Rüya Rehberliği, rüya niyeti ile içsel farkındalık için kullanılabilir.





SCIO

Scio, aslında bir cihazın ismi. Özel iletkenlerle sizin verilerinizi önce topluyor ve değerlendiriyor. Daha sonra Scio uygulayıcısı tarafından tüm sonuçlar yorumlanıyor ve bozuk diye tabir edebileceğimiz uyumsuz frekanslar, sağlıklı frekanslara uyumlanıyor. Scio kişinin bedensel, zihinsel ve ruhsal açıdan, kendi sağlığı ile ilgili 360 derece bilgilenmesini sağlarken, hem frekans düzenlemesi yapıyor hem de iyileşme ihtiyacı olan alanlarla ilgili ne gibi çalışmalar ya da farklılıklar yaratması gerektiğini de uygulayıcı aracılığıyla danışana sunuyor.

Seda Bağcan
Müzisyen ve Scio Uygulayıcısı

Nedir? SCIO Quantum Biofeedback cihazı NASA' da görev almış fizikçi ve tıp doktoru olan Profesör Bill Nelson tarafından geliştirilmiştir. Bu cihaz, kuantum fiziği, matematik bilimi, fraktal dinamik bilgisi, alt uzay teorisi, elektronik ve bilgisayar mühendisliğinin birleştiği mucizevi bir tamamlayıcı tıp aletidir. İçerdiği tedavi yöntemleri naturopati, homeopati, akupunktur, refleksoloji, renk terapisi, NLP, Rife rezonansı ve biorezonanstır. Doğal şifaya eşsiz bir sinerji sağlamak için metafizik konularda ileri seviyede bilgi girilmiştir.

Nasıl? Aynı anda 55 parametre ile saniyenin 1/100 lük taramalarıyla yaklaşık dört dakika içerisinde 10 bin ayrı titreşim ölçülerek vücudun fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal yönleri her yönden algılanır. Cihaz teşhis ettiği mükemmel titreşiminde olmayan organlara, akupunktur noktalarına ve meridyenlere mükemmel titreşimini hatırlatma ve uyumlama prensibiyle çalışır. Ölçümler yapıldıktan sonra programın öngördüğü, danışanın istekleri ve uygulayıcının gözlemlediği konularda terapi yapılarak titreşimsel mükemmel denge hedeflenir.

Hangi durumlarda kullanılır? Stres, jeopatik (topraktan kaynaklanan) stres, yorgunluk, uykusuzluk, depresyon, öğrenme bozuklukları (özellikle çocuklarda), odaklanma problemleri, cilt problemleri, baş ağrıları ve migren, gıda intoleransları, kilo problemleri, panikatak, duygusal ve ruhsal dengesizlikler, duygusal travmalar, aura taraması, çakra dengelemesi, kilo verme, uzun ve kısa süreli hafıza becerilerinin artırılması, hafıza ve yaratıcılığın artırılması, duygusal dengeleme, alışkanlıkları bırakma, ağrı, hipertansiyon, karma temizliği ve daha birçok rahatsızlıklar.

Kimler için uygundur? Her yaş grubundan kadın ve erkek, hasta veya sağlıklı herkes uygulayabilir. Sadece kalp pili olanlara uygulanmaz.

Seanslar nasıl? Bazı durumlarda hemen sonuç alıyoruz, bazı vakalarda bir süre terapi yapmak gerekiyor. Her rahatsızlık, her hastalık için farklı protokollerimiz var. Genel bir cevap vermek çok zor. Kişi hangi rahatsızlıkla geliyor, hangi evrede geliyor, ne kadar terapiye açık, ne kadar işbirliği yapıyor gibi etkenler sonuç için belirleyici olur.

Kazanım: Seans boyunca travmalarımız, bizi etkileyen duygusal döngüler, duygu tablomuz, fiziksel, ruhsal, duygusal haritamız hakkında bilgilendirildiğimiz için içsel farkındalığımız artar. Verilen bilgileri kulak arkası etmezsek her yönden bir iyileşme yaşarız.

SESLE ŞİFA Acutonics



Ron Laplace
Eğitmen

Doğu tıbbı, evren bilimi, bilinç ve bilinç ötesi psikoloji, modern bilim ve ses ile sağaltım prensipleri gibi sistemlerin bir arada çalışmasıyla şifalandırmayı amaçlayan Acutonics, esasen ses titreşimlerine dayanıyor. Evrenin kendi seslerinin, gezegensel diyapazon ve senfonik gezegensel gonklarla, akupunktur noktaları ve çakralar üzerinden bedenin merkezi enerji eşikleri ve sistemlerinin freakans ayarlarının yeniden yapılması olarak ifade edilebilir.

Nedir? Acutonics bedenin, zihnin, duyguların ve ruhun enerji sistemine erişmek ve dengelemek için Geleneksel Çin Tıbbı'ndaki akupunktur sisteminin noktalarını ve meridyenlerini kullanan özel bir şifa tekniğidir.

Nasıl? Acutonics, akupunktur sisteminin enerji noktalarına nüfuz etmek için iğneler yerine sesi kullanır. O yüzden bedene çok müdahale etmez. Ses çatalları, bizim topraklandığımız gezegen olan dünyayı merkezde tutarak güneş sistemimizin gezegensel yapılarının özel frekanslarına ayarlanmıştır. Bu sesler, doğrudan bedene uygulanabildiği gibi, bedenin etrafındaki eterik alana da uygulanabilir.

Hangi durumlarda kullanılır? Hem batının hem de doğunun şifa uygulamalarını; hem kadim hem de modern bakış açısıyla birleştiren bu teknik, sesin de bir çeşit hafıza formu olduğu bilgisine dayanır. Ses, şifaya destek olmak için bir araç olarak kullanıldığında, şifanın bir parçası olan frekansa dönmenin bir yolu olarak karşımıza çıkar. Fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal, her çeşit konuda destek olacaktır.

Kimler için uygundur? Sadece bazı konular için hamileler bu çalışmaya katılamaz. Bunun dışında herkes için uygun yöntemlerden biri olduğunu söyleyebiliriz.

Seanslar nasıl? Bu tür bir şifalanmanın sonuçları, koşullara ve konunun mevcut olduğu zamana bağlı olarak hem birdenbire olabilir hem de uzun sürebilir. Kronik konular, sonuçların görünmeye başlaması için bir dizi seans gerektirebilir. İnsanların kişisel değişim ve dönüşümlerine dahil olan birçok etken vardır. Ayrıca bu konuda da başarı, kişinin o konuyu serbest bırakmaya hazır olup olmaması ile de ilgilidir.

Kazanım: Her birimiz, kim olduğumuza ve hayatımızdaki en yüksek amacımızın ne olduğuna dair kendi kişisel anlayış yolculuğumuzdayız. Acutonics gibi sesle şifa teknikleri, bu harekete destek olur. Neredeyse herkesin hayatında belirli bir noktada onları etkilemiş olan belirli bir şarkı ya da bir müzik parçasının hafızası vardır. O müziği yeniden duyduklarında, müzik onları zamandaki o ana geri götürür. Bu açıdan çalışma kişiye, yeniden kişisel frekans ayarları yapabilme imkanı sunarken beraberinde güçlü bir ses hafızası da kazandırır.

TİBET ÇANAKLARI



Sırma Belin
Ses Masajı Eğitmeni

35 yıl önce bulunan ve hala geliştirilen Tibet Çanakları Ses Terapisi, Alman Fizik Mühendisi Peter Hess tarafından, bu terapi için özel olarak üretilmiş çanaklar ve onlara keçe uçlu bir tokmakla nazikçe vurulduğunda çıkan ses ile gerçekleştirilen özel bir çalışma. Ses masajı özel frekanslar yayan farklı boydaki ses çanaklarının giyinik beden üzerine yerleştirilmesi ve doğru seslerin, ilgili noktalara temas ettirilmesi esasına dayanıyor. Bu yöntemin bulunuşu sonrası Almanya'da kurulan bir enstitüde yapılan çalışmalarda ses masajı sırasında beyin dalgasının ve nabzın düştüğü, kalbin daha düzenli attığı, nefes alışların daha derinleştiği, dolaşımın arttığı, beyindeki morfin deposundan ağrı kesicilerin ve mutluluk hormonlarının salgılandığı saptanmış.

Nedir? Ses masajı özel frekanslar yayan farklı boydaki ses çanaklarının giyinik beden üzerine yerleştirilmesi ve onlara keçe uçlu bir tokmakla nazikçe vurulması ile uygulanan bir yöntemdir. Çanaklar 12 metal alaşımından oluşan bronz çanaklardır.

Nasıl? Seansa gelen kişi ile önce bir ön görüşme yapılır, durumu değerlendirilir ve seans tasarlanır çünkü her kişiye özel tasarım seans yapılır. Uygulamanın kendisi 45 dakika sürer, seansın sonunda kişi derin gevşemeye geçer ve uyuyabilir, birkaç dakika uyumasına ve ardından biraz dinlenmesine izin verilir en sonunda da geri bildirimler alınır.

Hangi durumlar için kullanılır? Öncelikle yöntemin bir tedavi şekli olmadığını söylemek gerekir; ses masajı rahatlatma, derin gevşeme ve stresle baş etme yöntemidir. Gevşeme sağlandığında da birçok rahatsızlık ortadan kaybolur. Bu yöntem holistik bir yöntemdir; beden, zihin ve ruha etki eder. Kaygı, korku, endişe, güven, kararsızlık ve özgüven sorunlarında, her türlü ağrı, hormon dengesizliği, menopoz ve adet sorunlarında, kulak çınlamasında, stres altında olanlarda, bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde, enerji düşüklüğünde, öğrenme ve odaklanma sorunu yaşayanlarda, yaraların kısa sürede kapanmasında kısaca dengeden çıkmış her şeyde kullanılabilen bir yöntemdir.

Kimler için uygundur? Yukarıda saydığım durumları yaşayanlarda uygulanabilir. Psikiyatrik ilaç kullananlarda dikkatli olunmalıdır. Ses masajı eğitimi almış bir psikiyatr bu yöntemi ilaç alanlarda da rahatlıkla uygulayabilir.

Seanslar Nasıl? Bazen ilk ve tek uygulamada dahi bu olabilir. Yani bazen beş dakikalık bir uygulamada felçli bir el hissetmeye başlayabilir. Belli bir seans sayısı vermek mümkün değil, ulaşılmak istenen hedef, kişinin durumuna göre farklılık gösterebilir.

Kazanım: Ses masajı ile içimizdeki güç ortaya çıkar; fark edilmemiş yetenekler, yaratım gücü, şifa gücü harekete geçer.

HEAL YOUR LIFE



Aylin Algun
Eğitmen-Yazar

Tüm dünyada kişisel ve spiritüel gelişimin öncüsü olarak gösterilen Louise L. Hay tarafından tasarlanmış ve geliştirilmiş Heal Your Life, kişide fiziksel- duygusal- zihinsel ve ruhsal olarak dört boyutta çalışıyor. Yaşamda gerçekleşen/ gerçekleşmeyen olay ve durumların kök nedenlerini bulmak, tekrar eden sorunlar, kırılamayan kalıplar, kişisel düşünceler ve kalıplaşmış inançların kişinin iç dünyasında neye tekabül ettiğini tespit etmek ve bu alanlarda yaşanan farkındalığın rehberliğinde yaşamı iyileştirmek mümkün. Heal Your Life bir sistem olarak uygulamalı metotlar, bireysel koçluk ve tamamlayıcı çalışmalarla kişisel dönüşüm yolculuğunda bütüncül bir destek sağlıyor.

Nedir? Heal Your Life, Türkçe adıyla "Hayatınızı İyileştirin" bir şifa tekniğinden ziyade, temelinde dünyada milyonlara ulaşmış kitapları bulunan, kişinin hayatının her alanını iyileştirmeyi "kendisinin öğrenmesi" hedefiyle içinde bir felsefe, yöntemler ve teknikler bütünü bulunduran çok kapsamlı 45 yıllık bir öğretidir. Kökleri Louise L. Hay'in kendi kanserini kimyasal almadan iyileştirebilmesine dayanıyor ve kendisinin "Düşünce Gücüyle Tedavi" kitabının 50 milyondan fazla kişiye ulaşmasıyla dünyada tanınıyor.

Nasıl? İçerikte, öğretiye özel (dışarıda satılmayan) müzikler, içsel farkındalık çalışmaları ve meditasyonlar, pratik uygulamalar ve bilgi paylaşımı esas alınıyor. Heal Your Life eğitimleri, geçmişe yönelik detaylı ve etkili çalışmaları, mevcut deneyimlerimize karşı derin farkındalık yöntemlerini (örneğin içimizdeki çocuk, konstelasyon) kullanarak; şimdiye ve geleceğe güvenle bakabilmemizi sağlayacak bir zihinsel felsefeyi ve daha önemlisi iç dünyamızda farkında olmadığımız alanın hayatımızda tıkanıklık yaratan noktalarını "dönüştürme" çalışmalarını içeriyor.

Hangi durumlarda kullanılıyor? Kişi zor bir dönemden geçiyor olabilir, bazı tıkanıklıkları olabilir, daha iyiyi hedefliyor olabilir ya da sadece merak ediyor- hatta kişisel dönüşüm alanını sınıyor olabilir. Hayatın her alanına yönelik olarak, her inanç sistemindeki kişi için çok kucaklayıcı, uygun ve dönüştürücü bir öğretidir.

Kimler için uygundur? Heal Your Life öğretileri temelde yetişkinlere yöneliktir. Ancak ergenlere yönelik özel bir eğitim programımız da var. Elbette psikolojik açıdan patolojisi bulunan kişileri ve ağır bir travmadan geçmekte olan kişileri dünyadaki etik kurallarımız gereği ilgili uzmanlara yönlendiririz.

Seanslar nasıl? Bu öğreti en genel haliyle 1-3 saatlik uygulamalı seminerler, 1-2 tam günlük eğitimler ve tercihe göre bireysel koçluk şeklinde yapılabiliyor.

Kazanım: Sonuçlar kişiden kişiye farklılık gösterir. Eğitimin ertesi günü mucizevi değişimler yaşayan kişilere de tanık oluyoruz, hayatın içinde bir süre daha zorlanmaya devam eden kişiler de olabiliyor. Ancak sonuçtan kastımız olumlu anlamda ve kişinin hayatındaki işlevselliğe katkı sağlayacak bir zihinsel dönüşüm ise, bunun hemen hemen her çalışma sonunda, herkeste belirli bir seviyede mutlaka oluştuğunu söyleyebilirim.



HATHA YOGA

Yaşamda çoğu zaman benliğimizdeki boşluğu başarı, para, şöhret ile kapatacağımızı sanırız. İnsanların bize sevgi, hayranlık duymaları bir yaşam amacı halini alır ya da başka bir şey için durmaksızın çabalarız. Oysa tüm bunlar kendi içinde kişiyi geliştirse dahi özünde yeni bağımlılıklar, yeni arayışlar, yeni tamam hissetme özlemleridir. Hatha Yoga, insanın hiçbir şeye mecbur hissetmeden, bu tür ruhsal ihtiyaç kaynaklı uğraşlarından özgürleşmesini sağlar. Hareketleri düzenli olarak ve içsel farkındalığımıza odaklanarak sürdürdüğümüzde, içerden başlayan bir dönüşümün zeminini oluşturur.

Nedir? Hatha Yoga bir taraftan duruşlar ve oturuşlar aracılığı ile vücudun yapısal kısıtlamalarını giderirken diğer yandan da kişiliğimizi gözden geçirmemizi ve bizi kısıtlayan davranışlarımızı değiştirmemizi önerir. Vücut, nefes ve zihin katmanları geçirgen olduğundan bir tanesindeki değişim diğerini de etkiler. Vücut açılır ve güçlenirken, bizi zora sokan düşünce biçimlerimizin, hayatı kısıtlayan davranışlarımızın da kendiliğinden değiştiğini gözlemleyebiliriz. Ya da tam tersi olabilir. Birtakım kararlarımızdan vazgeçtikçe vücudumuzun, nefesimizin açılıp, güçlendiğini fark ederiz.

Nasıl? Hatha Yoga insanın tek başına yaptığı bir şeydir. Hoca size bir hareketler serisi verir. Bu seriyi de genelde sizin ihtiyaçlarınıza göre verir. Sonra siz eve dönersiniz ve hocayı bir daha görene kadar o seriyi evde her gün, tercihen gün doğumunda tekrar edersiniz. Olduğuna kanaat getirince yine hocanın karşısına çıkarsınız, o da sizi düzeltir ve seriye yeni hareketler ekler.

Hangi durumlarda kullanılır? Hatha Yoga insanı sahici benliği ile buluşturmayı amaçlar. Eksik olduğunu düşündüğümüz şeylerin hepsinin içimizde mevcut olduğunu söyler. Bu yüzden de diyebilirim ki Hatha Yoga her türlü arayışın ilacıdır. Hatha Yoga bir şey yaparak değil, sadece insan olarak da yeterli olduğumuzu bize hissettirir. Bunu doğrudan bir tecrübe olarak vücudumuzda duyumsarız. Dışarıdan alınmış bir bilgi olarak inanmamıza gerek yoktur.

Kimler için uygundur? Nefes alıp verdiğini bilen ve bir gövdeye sahip olan herkes Hatha Yoga yapabilir. Kimyasal madde bağımlılığı sebebiyle (buna anti-depresanları da dahil ediyorum) beyin kimyası değişmiş kişilerin dikkatli olması gerekir. Eğer beyine etki eden başka bir madde varsa bu sırada, eğitmenin mutlaka haberdar edilmesi gereklidir.

Seanslar nasıl? Hatha Yoga binlerce yıllık kadim bir sistemdir. Tüm manevi, mistik sistemler gibi o da insanı nefsinden kurtarıp nihai özgürlüğe taşımayı amaçlar. Bu çalışma da bir ömre yayılır. Her gün bir saatlik çalışma ve yılda iki veya üç defa usta ile buluşma bu çalışmayı ömür boyu sürdürmek için yeterlidir.

Kazanım: Özdisiplin, tek başına bir şeyleri becerme yetisi, sessizlik ve kalabalıklardan arınma Hatha Yoga'nın temel unsurlarıdır. İçsel farkındalık da zaten ancak bu yalnızlık anlarında ortaya çıkar.



Defne Suman
Yoga Eğitmeni-Yazar

TAI CHI CH'UAN

Bedensel ve ruhsal dengenin sağlanması, berrak bir zihin, savrulmayan bir ruh hali ve esnek bir beden bugün hemen herkesin ihtiyacı olan bir zindelik hali. Dünyada pek çok kurumun sabah sporu olarak çalışanlarına yaptırttığı, bizim de Amerikan filmlerinde görmeye alışık olduğumuz parkta ilginç hareketler yapan bir grup insan görüntüsünün kaynağı Tai Chi, doğadan esinlendiği hareket ve duruş silsilesiyle, düzenli olarak uygulandığında denge bozukluğundan uykusuzluğa, alerji sorunlarından strese kadar birçok alanda olumlu sonuçlar yaratıyor.

Nedir? Yaklaşık 5 bin yıl öncesine dayanan bir Çin egzersiz sistemi olan Tai Chi, esasında bir çeşit hareketli meditasyondur. Hafizamızda daha çok Çinlilerin, herhangi bir parkta, grup halinde yaptıkları akıcı motiflerden oluşan hareket dizisi olarak kalmış olabilir.

Nasıl? Tai Chi hareketleri yavaş, kesintisiz ve döngüseldir. En önemli kural gevşemektir ve bu nedenle fazla kas gücü kullanmaya gerek yoktur. Blokaj ve gerilimleri azaltıp yok ederek vücudun enerji akışının sağlık kazanmasını sağlar. Ruh-beden-zihin dengesini akort eder.

Hangi durumlarda kullanılır? Bütüne fayda sağlayan holistik bir çalışma olduğu için, tüm sisteme iyi gelir. Bedenimizi, iç içe geçmiş ve birbirini döndüren çarklar sistemi olarak düşünecek olursak, ufak/büyük her bir çarkın son derece önemli olduğu daha net anlaşılabilir. Bu çarkların tek bir tanesindeki aksamanın dahi bütüne etki edeceğini tahmin edebilirsiniz. Biz buna blokaj diyoruz. Tai Chi blokajları ortadan kaldırır. Böylece sistemin yeniden sağlıklı bir şekilde işlemesi sağlanır. Kemik erimesi, kalp hastalıkları, denge problemleri, fıtık, solunum, dolaşım sistemi rahatsızlıkları, odaklanma eksikliği, sinir sistemi ile ilgili rahatsızlıklarda fayda sağlar.

Kimler için uygundur? Tai Chi'de hareketler sakin ve yavaş aktığı için hiç spor yapmamış, yaşı ileri biri bile çalışmalara katılabilir. Hareketlerde yetkinleşmeye başladıkça kaslarınızı ne kadar verimli çalıştırdığınızı fark etmeye başlarsınız. Dengeniz artar. Çocuklar da biraz daha seyreltilmiş bir çalışma ile Tai Chi yapabilir.

Seanslar nasıl? Tai Chi bütünüyle bir Chi Gong çalışmasıdır. Katılımcılarla haftada bir gün buluşup 1,5 saat çalışılır. Beklenti elbette hatırladıkları hareketleri evde de çalışmaları. Beden tekrarla algılıyor, öğreniyor. Bu yüzden kendimize 10 dakika, bir saat gibi süre limitleri koymadan hayatın akışı içinde Tai Chi'ye bir yer bulmalarını tavsiye ederim.

Kazanım: Yaşamlarımıza denge getirir, içimizdeki doğa canlanır. Beslenmede, ilişkilerde, ağzımızdan çıkan sözde... Kendimizi bütünün bir parçası ve güçlü hissederiz. Sistemin kendisi bizleri, alanını koruyabilen ama esnek, hayatın akışına uyum sağlayabilen bireyler olma yolunda eğitir.



İrem Uşar
Tai Chi Uygulayıcısı

LABİRENT

16 yıldır düzenli olarak Türkiye'ye gelerek Labirent seminerleri düzenleyen Güney Afrikalı Vernon Frost'un bu uygulaması içinde meditasyonlar, şifa çalışmaları, ruhsal bilgiler, yaşamla ilgili soru ve cevaplar barındırıyor. Frost'un labirentinde beden, zihin ve ruh bütünlüğünüze meditatif bir yolculuk yapıyorsunuz.

Nedir? Vernon Frost'un yaptığı tüm çalışmaların temeli olan Labirent bir farkındalık ve şifa yolculuğu, içinden geçmesi keyifli ve dönüştürücü bir deneyimdir. Bu seminer, binlerce insanın yaşamlarını kendi özleri, kalpleri, tutkuları doğrultusunda dönüştürmelerine kalpten bir alan tutmuştur.

Nasıl? Yaşamsal etkilerini süreç içinde gösterse de seminerdeki çalışmalar, şifa süreçleri, konuşmalar ve meditasyonlar bir bütün halinde, zihinsel, fiziksel ve ruhsal bedenlerimizde anda farkındalıklar yaratır. Ayrıca serbest bırakma çalışmaları ile tüm bunları derinlemesine algılayabilir, nereden kaynaklandığını keşfedebilir ve şifalandırabilirsiniz.

Hangi durumlarda kullanılır? Sizi engelleyen ağırlıklarınız, mutlu bir hayat yaşamak için önünüzde aşamadığınız blokajlar olduğunu hissediyorsanız; ne yaparsanız yapın, hayatınızda çeşitli alanlarda hep aynı kalıpların karşınıza çıktığını düşünüyorsanız; fiziksel, zihinsel, sosyal veya ruhsal bir rahatsızlığınız varsa (örneğin ilişkiler, maddi bolluk, sağlık, kaygı, korkulardan ve stresten kurtulmak, iş yaşamı başarısı gibi) fayda görebilirsiniz. Bu süreçte bir yandan da kendi ruhsallığınız ve evrendeki her şeyin içinde olduğu bütünün algısı ve sevgisi, bu birlik bilinci, yalnız olmadığınız hissi sizi içine alır.

Kimler için uygundur? Labirent semineri 18 yaşın üzerinde, katılmak isteyen herkes için uygundur. Herhangi bir duygu durum bozukluğu olan, böyle bir teşhis konulmuş olan kişileri bir uzmanla çalışmaları yönünde objektif olarak tavsiyede bulunuyoruz. En büyük yararı, gerçekten kalpten yaşamını dönüştürmek isteyen, niyetli, istekli, bu sorumluluğu almaya hazır kişiler görüyor.



Çiğdem Tacal
Regresyon-Hipnoteapi, Feng Shui Uygulayıcısı

Seanslar nasıl? Çalışmanın içindeki en temel teknik olan serbest bırakma çalışması, regresyon terapisi alanına giriyor ve özel seans olarak uygulanabiliyor. Bir konunun, çalışılan katmanının çözümlenmesi için genellikle bir seans yeterli oluyor.

Kazanım: Bu çalışmada yaşadığımız şifa ve açılım anlık farkındalık ve dönüşüm yaratıyor. Kimi zaman belli bir konuda duygusal, zihinsel, fiziksel ve ruhsal bedeninizdeki algının tamamen değiştiğini, kimi zaman ise sanki küvetin dibindeki tıpa açılmış da su boşalıyor gibi hissedersiniz. Seminerde algıladığımız, öğrendiğimiz her şeyi daha sonra yaşamımızda içselleştirip kullanabiliriz. Hatta ne kadar çok hatırlar ve kullanırsak sonuçlar o kadar gözle görülür olmaya başlar.

DERİN ANI SÜRECİ&REGRESYON



Seda Rodop
DMP uygulayıcısı



Derin Anı Süreci (DMP)'nin 1990 yılında ortaya çıkışı ile regresyon çalışmaları da alanını genişletmiş oldu. Psikodrama ve beden çalışmaları sayesinde çalışmanın yaşanan deneyimlere dönüştüğü DMP, atalarımızdan kalan ve yaşamımızda tıkanmalara yolan enerjetik kalıntıların temizlenmesi, geçmiş kontratların iptali gibi sıra dışı etkiler yaratabiliyor. Atalarımızın enerjetik kalıntılarının doymamacasına yemek yeme, istifçilik, utanç, derin özlem gibi etkilerinin bizim şimdiki yaşamlarımızda tezahür ettiği gerçeği ile çalışan DMP ile tüm bu etkilerden özgürleşmek mümkün.

Nedir? Roger Woolger'ın Derin Anı Süreci, kendine özgü tekniği ile pratik ve etkili bir ruh terapisidir. DMP kişinin yaşamını negatif yönde etkileyen zorlukları ve olguları keşfetmeye yönelik bir çalışmadır. Bu etkiler bu yaşamdaki çocukluk veya yetişkinlik döneminden veya bazı ruh yaralarından kaynaklanıyor olabilir: Ruhsal alem, ruhun yaşamlar arası seçimleri, ana rahmi ve doğum, anneden ve çevreden alınan etkiler, atalardan kalan kalıntılar, geçmiş yaşamlar, karmik kalıntılar vb.

Nasıl? Jungcu aktif hayal gücü, William Reichçı beden çalışması ve Moreno'nun psikodramasının yaratıcı bir birleşimidir. Aynı zamanda Tibet Ölüler Kitabı'ndan esinlenerek hayatlar arası bütünleştirme (entegrasyon) ve şamanik yolculuk ögelerini de içerir. DMP'nin kökü aynı zamanda süptil bedenlerin yoga kavramlarındandır; ölüm ve farklı bardo (ötealem) ve ara etaplardan geçer. Ölüm ve ruhun dönüşümü ile ilgili şamanik gelenekler ve Tibet öğretilerinden de faydalanır.

Hangi durumlarda kullanılır? Anksiyete, depresyon, fobiler, stres, kronik ağrılar, bloke olmuş hisler ve özellikle de bedende yerleşik ve geçmiş yaşam kalıntısı olarak görünen katastrofik travmalar ve çocukluk dönemi travmaları için geçerlidir. İlişkiler, kariyer, bereket konularındaki tıkanıklara ışık tutar.

Kimler için uygundur? Yukarıda belirtilen soruları olan kişilere uygulanabilir. Bu seanslara girilmeden önce kişinin sağlık durumu, ilaç kullanıp kullanmadığı gibi bazı sorular sorulur. Hamilelere, bazı fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklara sahip olanlara uygulanamaz.

Seanslar nasıl? Seans ortalama süresi yaklaşık iki saattir. Belli bir konu için eğer sorun kronik değilse tek seans da yeterli olabilir. Seansın ne kadar uygulanacağı kişiden kişiye ve konunun ne kadar sertleşmiş bir kaya olduğuna bağlı olarak değişir.

Kazanım: DMP sertifikalı bir terapist tarafından uygulanmalıdır. Ancak eğitimlerine katılarak, kendi kendinize uygulayabileceğiniz meditasyonlardan faydalanabilirsiniz.

ACCESS THE BARS

Access The Bars uygulaması; duygu ve düşüncelerimizi temizlemek, arınmak ve özellikle inanç kalıplarının hayatımızdaki ayak bağı fonksiyonundan özgürleşmek için kullanılabilecek tekniklerden biri. Gary Douglas tarafından 1990 yılında ABD'de oluşturulmuş Access Consciousness (Bilince Erişim) sisteminin temel araçlarından biri olan Access The Bars ile evrene mesajlar değil, ucu açık sorular gönderebilir ve sonsuz olasılıklar aleminden yepyeni cevaplar alarak hayatınızı değiştirebilirsiniz.

Nedir? Başın üzerindeki 32 meridyen noktasına hafif baskılar uygulayarak yapılan bir çalışma olan Access The Bars, gezegende farklı bir şekilde hareket etmeyi kolaylaştıran bir araçtır. Her birimiz hayatlarımıza, binlerce yıl öncesinden birikmiş olan bakış açıları, yargılar, şartlanmalar, kodlar, genetik geçişler ve benzeri yüklemelerle devam ediyoruz. Bars adı verilen bu 32 nokta, bize bile ait olmayan bütün bu yükleri temizleyen, bilgisayarın iptal ya da sil tuşu işlevine benzetebileceğimiz bir çalışma sistemidir.

Nasıl? Başınızın üzerindeki 32 nokta çalıştırdığında düşüncelerden, duygulardan ve hislerden hareket etmenin aslında ne kadar yorucu olduğunu fark eder ve bunlardan özgürleşirsiniz. Temel olarak barlar, bilgisayarınızın sabit diskidir. Bu, birçok yaşamlarda depoladığınız malzemeye benzer ve barlarınızın çalışması, o malzemelerin artık dosyanızda olmaması ve otomatik olarak ortaya çıkmaması için onların silinmesi demektir. Yüklerinizden arındığınızda sınırlarınızdan ve sizi ilerlemekten, kendiniz olmaktan alıkoyan her şeyden özgürleşmiş olursunuz.

Hangi durumlarda kullanılır? Biliyorsunuz ki her türlü bedensel hastalığın sebebi zihinsel ve duygusal blokajlarımız. Bizler duygu ile öğrenen, duygu ile hatırlayan, duygu ile yaşayan canlılarız. Duygularımızdaki sıkışmalar, enerji ve fiziksel bedenlerimizde katılaşmalara neden oluyor ve bizi hasta ediyor. Access The Bars uygulaması, meridyenler üzerine yapılan dokunuşlarla, oluşan katılaşmayı hafifletir. Hafifledikçe uykularınız düzene girer, nefesiniz hafifler…

Kimler için uygundur? Kendisini ve bedenini özgür hissetmek isteyen, sağlıklı bir yaşam sürmek isteyen herkes bu teknik ile çalışabilir.

Seanslar nasıl? Bir kişi dilerse aynı gün içinde iki kere uygulama alabilir ya da dilerse haftada bir, ayda bir… Bu tamamen danışanın kendisine kalmış bir seçim. Evinizde kaç günde bir temizlik yapıyorsunuz, bahar temizliğinizi ne kadar süreyle yapıyorsunuz ya da kaç günde bir banyo yapıyorsunuz? Tıpkı bunun gibi. Yıllarca birikmiş olan tortu ve yüklerden arınmak ve temizlenmek için kaç kez bu uygulamayı alacağınıza siz ve bedeniniz karar verirsiniz.



Özlem Çetinkaya
Access The Bars Uygulayıcısı

Kazanım: Bir bars uygulaması sonrasında kişi en kötü ihtimalle harika bir baş masajı almış olur, en iyi ihtimalle hayatında sonsuz olasılıklara kapı açar… Access hiçbir şeyi iyi ya da kötü diye yargılamaz, olan her şeyi olduğu gibi alıp kabul eder. "Bundan daha iyi nasıl olur?" en çok kullanılan sorulardan biridir ve iyi ya da kötü diye nitelendirdiğimiz her durumda kullanılır. Odağımızı pozitife çevirmenin ve tek bir çözüm içinde sıkışıp kalmamamız için kendimizi farklı olasılıklara açtığımız alana bir davetiyedir bu soru.

AİLE DİZİMİ

Yaşamımızda sürekli olarak kendini tekrar eden problemler, her defasında çözüme ulaşmadan bir noktada takılan işler ya da sistematik olarak başarıya ulaşılamayan uğraşlar, girişimler herkes için hayat akışında bir tıkanıklığa sebep olur. Bu tür sorunlar yaşayanlar için Aile Dizimi, kimi zaman anında kimi zaman da uzun vadede kendini gösteren sonuçlarıyla en çok tercih edilen destekler arasında yer alıyor.

Nedir? Sistemik Konstelasyon ya da Aile Dizimi/Sergisi bir aile ya da daha geniş bir insan grubunun üyeleri arasındaki kopuk bağlantıları yeniden bağlayıp, bu bağlantı akışını yeniden tesis ederek, kendi kendini şifalandırmayı cesaretlendiren ve kolaylaştıran bir yöntem olarak kullanılıyor.

Nasıl? Danışanın konu ya da probleminin kolaylaştırıcı/dizimci tarafından tespit edilmesinden sonra aile üyelerinin kişiler tarafından temsil edildiği bir konstelasyon açılır. Temsilcilerin, temsil ettikleri kişilerin duygularını deneyimlemeleri dizimciye rehberlik eder.



Max Dauskardt
Aile Dizimi Uygulayıcısı

Hangi durumlarda kullanılır? Danışanın hayat enerjisini sınırlayan herhangi bir problem, sistemik bir konstelasyon yapmak için konu olabilir. Bu, danışan tarafından deneyimlenen hem fiziksel hem de zihinsel zorluklar olabilir.

Kimler için uygundur? Herhangi bir fiziksel ön koşula gerek duyulmaz; ruhsal olarak ihtiyaç duyulan tek şey açık zihinli olmak ve bilinmeyene adım atma cesaretine sahip olmaktır. Bu sisteme ilgi duyan herkes katılabilir. Uygulama ile ilgili herhangi bir şüphe varsa, mutlaka uygulayıcıyla paylaşılmalıdır.

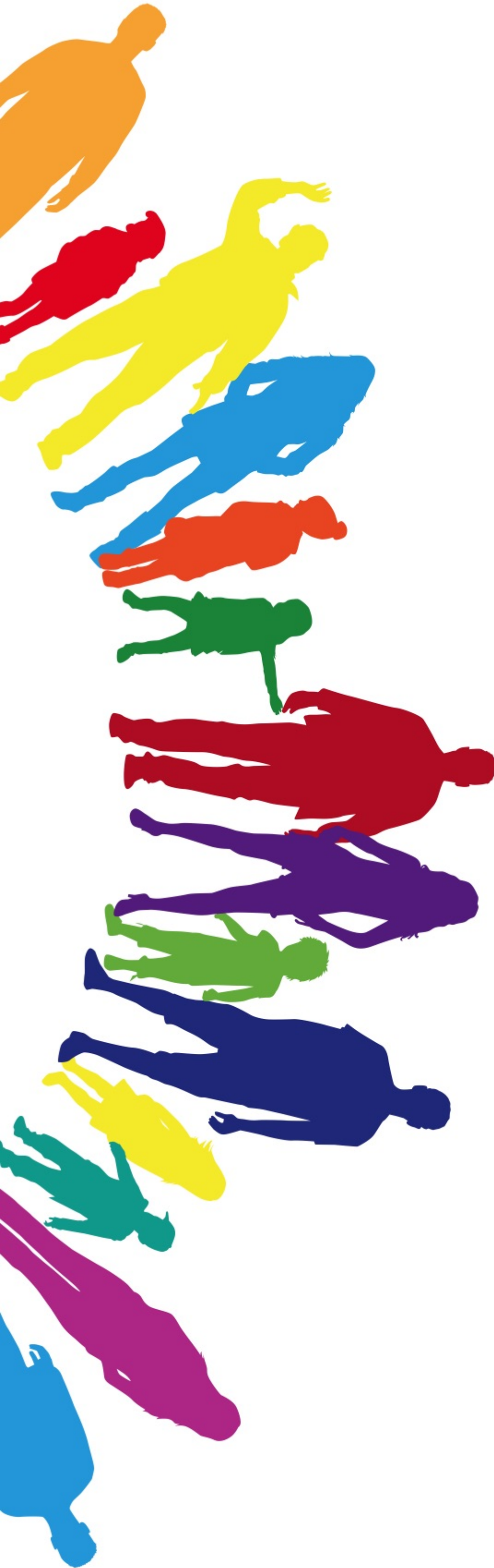
Seanslar nasıl? Çoğu zaman her bir problem/konu için tek seans yeterlidir. Her çalışma soğandan bir katmanın daha soyulmasına benzer. Kişi kendini hazır hissettiğinde başka bir konu için yeni bir çalışma yaptırabilir.

Kazanım: Çalışma, bizi kendimizin ve çevremizin yeni bir farkındalığına götürme potansiyeline sahiptir. Atölyelerde kazanılan biraz deneyim ile içsel farkındalığımızı genişleten ve zor durumlarla öncekine göre daha iyi baş etmemize yardımcı olan bu yöntemin ilkelerini günlük hayatlarımızda uygulamak zamanla normalleşir.

İlişkilerin de BİYOLOJİSİ VAR

Nasıl oluyor da kendi üzerimde yaptığım çalışmalardan soyağacımdakiler, ailem hatta çevremdekiler etkileniyor? Nasıl oluyor da farkındalık ve bilinç seviyemi başka bir boyuta taşıdığımda 10 bin kişi benimle birlikte dönüşüyor?

PINAR GOGULAN




Dr. Gilbert Renaud

Herkesin yarası ilişkiler... Eşimizle, ebeveynlerimizle, evlendiğimiz kişinin ailesiyle, sosyal veya entelektüel çevremizle, çocuklarımızla ve hatta kendimizle ilişkimiz yaşamın içinde bizi öyle ya da böyle sınıyor, zorluyor. Kimi zaman çuvallarız çetin sınavlarda, kimi zamansa neyi hangi sebeple yaşadığımızı fark ediyor ve çözümler üretiyoruz. Toplumda farklı ilişki dinamikleri var. Yetişkin-yetişkin iletişimi en sağlıklısıyken, iki yetişkinin bedeninde çocuklar iletişim kurduğunda yine iki çocuk gibi küsüyor ve zaman içinde neden küstüğümüzü bile unutuyor, değil sınavı geçmek o sınavdan koşa koşa kaçıyoruz.

Polonya'da ilk Recall Healing eğitimlerini aldığımdan beri DNA'mın değiştiğini hissediyorum. Sağ olsun yaşamımın ortakları ve yoldaşlar da bu gözle görülür değişimi fark edip destekliyorlar.

Nasıl oluyor da benim kendimle çalışmamdan benim soyağacımdakiler, ailem hatta çevremdekiler etkileniyor? Nasıl oluyor ben kendimle muhabbeti güçlendirdiğimde, farkındalık ve bilinç seviyemi başka bir boyuta taşıdığımda 10 bin kişi benimle birlikte etkileniyor?

Geçtiğimiz aylarda Romanya'da gerçekleşen Semboller eğitiminde yine coşkuyla açıkladı sevgili Dr. Gilbert Renaud; beynimiz sistemde 10 bin kişiyle bağlantılı. Dolayısıyla kendi yaşamımızın gözlemcisi olduğumuzda, Recall Healing'in bize öğrettiği güçlü alet edevatı kullanıp davranışlarımızın kaynağına eriştiğimizde yaşamımız ciddi anlamda dönüşüyor.

Recall Healing'in 14-15-16 Eylül'de İstanbul'da da gerçekleştirilecek olan "İlişkilerin Biyolojisi" adlı eğitimi ise sizden aynalarınızı da yanınızda getirmenizi istiyor. Yüzleşmek için bir alan açıyor. Yüzleşmek cesaret istiyor elbet... Kazandırdığı özgürlüğün tadı ise hiçbir şeyde yok!

Peki Recall Healing ile nasıl bakıyoruz ilişki dinamiklerimize? Negatif yüklü ilişkileri tekrar tekrar hangi sebeple yaşıyoruz ve onlardan nasıl özgürleşiyoruz? Ben sormaya, üstat ise anlatmaya doyamadı. Şimdiden içimde yeni bir filiz oluştu. Sağlıklı ilişkilerin meyvelerinden şölen yaratmak duasıyla...

İlişkilerin Biyolojisi ne demek?

Böyle bir soruya yanıt vermek basit değildir. Bunun için öncelikle Recall Healing'in ne olduğunu açıklamamız gerekir.

Recall Healing, Karl G. Jung'un psiko-analiz alanındaki çalışmalarının, Dr. Ryke Geerd Hamer'ın Yeni Alman Tıbbı yaklaşımının ve Dr. Claude Sabbah'ın geliştirdiği Total Biyoloji kavramlarının birleşimine dayalı bir bilgiler bütünüdür. Son 27 yıldır, yukarıda belirtilen çalışmaları başka birçok yaklaşımla birleştirerek, iyileşme sürecini en uygun hale getirmekte ve insanların neden hastalandığının ve/veya çatışan davranışlar gösterdiğinin anlaşılmasını kolaylaştırmakta kullanıyorum.

Recall Healing'in amacı, rahatsızlıkların ve davranışların arkasında yatan baskın, büyük, ezici, duygusal ve psikolojik travmaların tanımlanması ve çözümlenmesidir. Bu, iyileşme sürecinin ilk adımıdır. Bu amacı gerçekleştirebilmek için, Recall Healing uygulayıcısı üç ana araç kullanır:

1 Bireyin şimdiki halinden geriye doğru gidilerek doğumuna kadar olan süreçteki yaşamı ile ilgili Zaman Çizgisi'ni oluşturmak.

2 Proje Amacı'nın incenlemesi ki bu doğumdan 18 ay öncesini, doğumu ve doğumdan sonraki bir yılı kapsayan zaman aralığıdır. (Proje Amacı sürecinde, ebeveynlerin ve büyükbaba-büyükannelerin yaşadığı birçok olay, sanki çocuk da bu olayları yaşamışçasına çoçukta kaydolur.)

3 Üç nesli içeren soyağacının oluşturulması ile edindiğimiz bilgiler.

Recall Healing yaklaşımı ilk olarak iyileşme sürecinin en uygun hale getirilmesi için ortaya konmuşsa da kısa zamanda birçok olguyu anlamakta çok kullanışlı bir araç haline gelmiştir. Örnek vermek gerekirse; genetik, aile hafızası, davranışlar, kalıplar, meslek/iş seçimi, eş seçimi, ardıl nesillerin yaşadığı tekrarlayan dramlar vs.

Recall Healing bize bütün cevapları vermiyor tabii ki fakat her şeyin arkasındaki "Neden?"i araştırmak için inanılmaz bir süreç. Evet, "Neden?" sorusunu sormak bize bir problemin arkasında yatan gerekçeyi, onun kaynağını keşfetmemizi sağlıyor. Başlangıçta karmaşık gibi görünse de aslında, nasıl çalıştığını anladığınız zaman hayat, tarım gibi çok basit bir hal alıyor. "Neden"i anlamak birçok problemin yüzde 60'ını çözümlememizi sağlıyor.



Nedenin bulunmasına yönelik bir örnek verebilir misiniz?

Örneğin egzama, çoğu zaman hızlı şekilde iyileşen basit bir deri rahatsızlığıdır. Bazı insanlardaysa bu rahatsızlık hayat boyu var olur. Aslında egzama, "basit ayrılığın" (bir kişiden ayrılma) getirdiği çatışmanın tedavi fazının bir evresi olarak ortaya çıkar. Danışan, bu "tedavi edilemez egzama" ile geldiği zaman, bunu neden yaşadığını bulmalıyız. Önce egzamanın ilk olarak hangi tarihte ortaya çıktığını (bireyin kaç yaşında olduğunu) bulmamız gerekir. Sonra, egzama kendini göstermeden -genellikle- birkaç ay öncesinde birinden ayrıldığı anı bulmamız gerekir. Bunu tanımladığımızda, çoğu zaman, seanstan birkaç gün sonra egzamanın kaybolduğunu gözlemleriz. Sadece "neden"i bularak...

Tabii ki egzama basit bir rahatsızlıktır fakat başka birçok rahatsızlık için de süreç aynıdır. Önemli/yoğun çalışmalar gerektiren önemli/ağır rahatsızlıklar vardır. Recall Healing'de biz "rahatsızlıkların ve davranışların arkasında yatan duygusal travma"ya dikkat ederiz. Danışanın doktorlarıyla, sağlık uzmanlarıyla uyum içinde çalışırız; tıbbi yaklaşıma müdahale etmeyiz. Birisi rahatsızlandığı zaman gerekli tedavileri almalıdır. (Geleneksel tıp, homeopati, ayurvedik tıp, akupunktur vs.) Duygusal çalışma ve tıbbi destek çoğu zaman iyi sonuçlar verir. Hiçbir şey mucizevi değildir, ciddi çalışmalara dayanır. Bazen çözüme ulaşılamadığında, bu sorunun kaynağını bulamamamız sınırlı varlıklar olduğumuz içindir.

Recall Healing'de, "biyoloji" kelimesi bedendeki "biyolojik işlevlere" ve kendi soyağacımızın ilgili olduğu "biyolojik kökenlerimize" atıfta bulunur. En önemli "biyolojik bağlantı"mız birinci dereceden ebeveynlerimizi kapsar: Anne ve baba. Sonra ise dört (iki taraftan da) büyükanne-büyükbabalarımız ve daha da sonra sekiz büyük büyük-anne-babalarımız.

Büyükannenizi ve büyükbabanızı asla tanımamış olabilirsiniz, bu bir şeyi değiştirmez çünkü onlar bizim "hücresel hafıza"mızda yaşarlar. Bu bir inanma meselesi değildir, bir gerçektir.

Bizler, tarım yasalarına dayanan biyolojik ürünleriz. Ne ekersen, onu biçersin. Bu, yaşadığımız pek çok tecrübenin atalarımızın tarafından çözülmemiş şeylerin sonucu olduğu anlamına gelir. Başarı öykülerimiz de aynı şekildedir. Hatta, bir yaşam partneri seçme zamanımız geldiğinde de bu şekilde olacaktır.

Yaşam partnerlerimizi nasıl seçeriz?

Doğumdan itibaren çocuklar, ebeveynlerini gözlemler. Beyinleri ebeveynleriyle ilgili her şeyi; nasıl yaşadıklarını ve birbirleriyle ilişkilerini kaydeder. Aynı zamanda beyin, Proje Amacı'nın içinde olan her durumu da kaydetmiştir: Annenin ve babanın yaşadıklarını, aralarında neler olduğunu, yaşamlarını nasıl sürdürdüklerini vs. Dolayısıyla ilişkiler konusuna geldiğimizde, ebeveynlerimiz bizim ilk modelimiz olurlar. Beyin, "Şimdiye kadar var olmayı ve yaşamayı sürdürdüysem bu yaşam şeklim işe yaradığı içindir. O zaman bu ilişki modelini tekrar etmeliyim" sonucunu çıkarır. Bütün bu hatıralar, her bir bireyin bilinçaltında çok köklü bir şekilde kaydedilmiştir. Bizler de birey olarak, kendi hayatımıza adım atarken ebeveynlerimizin etkisinden bağımsız olduğumuzu düşünürüz. Soru: Gerçekten bağımsız mıyız? Hayatımızı kim yönetir; bilinç mi yoksa bilinçaltı mı?

İlişkilerinde ciddi sorunlar yaşayan insanlara nasıl yardım ediyorsunuz?

Recall Healing'de biz sorunları çözümlemeyiz; sadece bu problemlere neden sahip olduğumuzu, bu problemlerin nereden geldiğini keşfetmeye çalışırız. Çoğumuz ilişkilerimizde, geçmişimizde var olduğunun farkında olmadığımız sorunları yaşıyoruz. Hayatımızın önceki evrelerinde çözemediğimiz konuları, kalıpları tekrar ettiğimiz gibi, ebeveynlerimizin ve atalarımızın bu tür sorunlarını tekrar ediyoruz. Tanımlama ve keşfetme, genellikle bağımsızlaşmak için atılması gereken ilk adım oluyor. Evet! Sadece problemin kaynağının farkına varmak bile, problemden kurtulmada büyük katkı sağlıyor. Neden? Çünkü bu problem beyinde, hayatı başarılı bir şekilde sürdürebilmenin yolu olarak kaydedilmiş durumda. Evet ama bu ebeveynlerimize ve atalarımıza ait, günümüzde bireyin yaşamına devam edebilmesi için artık gerekli değil.

Bir "üçlü"den bahsediyorsunuz: -Anne-baba-çocuk… Ve sekiz adet daha üçlü olduğunu söylediniz. Kısaca açıklayabilir misiniz?

Recall Healing'deki biyolojiye göre üçlü, çocuk ve ebeveynleri arasında kurulan ilişkiyi anlatır. Annenin babaya olan tavrı, babanın



BİREYSEL ÇALIŞMALAR ÜLKENİN YOLUNU DA AÇAR

Recall Healing'i ülkeler arasındaki ilişkileri iyileştirmekte de kullanabilir miyiz?

Buna en iyi cevabım, çalışmaya kendimizden başlamak ve daha sonra da ilişkilerimizle devam etmek olacaktır. Her birey kendi üzerinde çalıştığı zaman, bütün bir ülkenin çatışmalarını çözümlemedeki yolunu açacaktır. Hepimiz kollektif bir bütünün, kollektif bilincin ve bilinçaltının parçalarıyız. Bütündeki her hücre kendisi üzerinde çalıştığı zaman, bu bütün, her parçanın yararlanabileceği verimli bir hale gelecektir.

anneye olan tavrı ve her ikisinin çocuğa olan tavrı nasıldır?

Çocuk, bir gözlemcidir ve hayatı boyunca ilk yaşlarında gözlemlediği şeyleri tekrarlamaya meyillidir. Psikolojide denir ki beş yaşından önce hayatımızın geri kalanında kullanacağımız şeylerin yüzde 85'ini öğreniriz. Peki o zaman okullarda veya üniversitelerde ne öğreniyoruz? Her birimiz gözlemlerimizden öğreniyoruz!

Aslında, sekiz adet üçlüden daha fazla üçlü vardır ama bu anne-baba-çocuk arasındaki sekiz adet üçlü Recall Healing'de en sık gözlemlenen üçlülerdir. Önemlidir çünkü çocuğun hayatı boyunca başından geçebilme ihtimali olan çeşitli rahatsızlıkların ve/veya sahip olabileceği davranışların bir programını ortaya koyar. Dolayısıyla üçlüleri anlamak, bireye olabilecek şeyleri engellemek, ilişkileri iyileştirmek ve hatta sorunları çözümlemek için çalışma imkanı sağlar.

Hayat eşimizi seçerken bu gözlemlerden yola çıkıyoruz o zaman…

Yukarıda söylenenlerden yola çıkarak, eşimizi kendi Proje Amacımız sürecinde kaydettiklerimizle ve hayatımızın ilk yıllarında gözlemlediklerimizle bağlantılı olarak seçtiğimizi görüyoruz. Sigmund Freud'un gözlemlerine göre, çoğu insan yaklaşık olarak 3,5- 7 yaş arasında bir "cinsel uyanış" yaşıyor. Bu uyanış sırasında erkek çocuk anneyi, kız çocuk ise babayı arzuluyor. Diğer ebeveyn oradayken, müsait olmadığı için, arzu ettiği ebeveyne sahip olamayacağını anlıyor. Böylelikle çocuğun beyni, bilinçaltına "arzu edilecek eş" tipini ilerleyen zamanlarda açığa çıkacak şekilde kaydediyor. Daha sonra yaşamızının ilerleyen zamanlarında, eşimizi bu saklı hatıralardan yola çıkarak seçiyoruz. Bu eski programları değiştirebilmeyi ve/veya modifiye edebilmeyi sağlayabilecek en önemli şey bireyin "bilinçli farkındalık" durumuna gelmesidir.

Recall Healing İlişkiler Atölyesi sırasında, öğrenciler ailelerinin hayat hikayelerinden gelen muhtemel senaryoları ve modelleri öğreniyorlar. Çocuğun tecrübe edebileceği ilişki türünü programlayabilecek dolayısıyla da ileride eş seçiminde büyük rol oynayacak 10'dan fazla "üçlü"yü gözlemliyoruz. Çoğu insan eşlerini kendilerinin seçtiğini düşünür; bu bir yanılsamadır! Tabii ki bazı insanlar kendi seçimlerini yapabilir fakat ben insanların genelinden bahsediyorum.

Yumurtalıklarında veya testislerinde problem olan bir danışana nasıl yardımcı oluyorsunuz? Bu tür çatışmalar da ebeveynlerimizle ya da atalarımızla bağlantılı olabilir mi?

Yumurtalıklar bir çocuğun doğmasını sağlayacak yumurtaları üretir. Testisler de bu yumurtaları dölleyerek çocuğun doğmasını sağlayacak spermleri taşır. Çoğu vakada, bir yumurtalık veya testis problemi; kürtaj, düşük, ölü doğum, evlatlık verilen çocuk, çocuğun kaybı gibi çocuklarla ilgili tecrübelere dayanmaktadır. Bir ebeveynin ölümü, sevilen bir yakının ölümü, birini kaybetmek gibi durumlar da bunu mümkün kılabilir.

Testisler ve yumurtalıklar; evcil hayvanın kaybı, iş kaybı dahil her türden kayıp karşısında aşırı hassastır. Terapist, bireyin yaşadığı asıl çatışmayı tanımlamak için açık fikirli olmalıdır. Bir yanda genellemelerimiz varken diğer yanda da her bireyin bir problemi kendine göre tecrübe etme durumu vardır.

İlk soru "Ne zamandan beri bu problemi yaşıyorsun?" dur. Sonra "Bu problemin kendini gösterme anı ile birkaç ay öncesi arasında ne oldu?" sorusu, ardından da "O sırada nasıl bir duygusal travma yaşadın?" sorusu sorulur. Bireyin yaşamı incelendikten sonra, problemle ilgili çok büyük bir bilgi kaynağı olması itibarı ile Proje Amaç'ın bütününü incelememiz gerekir. Sonra sıra soyağacının bütününe gelir. Ebeveynlerimizin ve atalarımızın başından geçen kayıplara ilişkin çatışmaları araştırırız. Farkındalık en büyük iyileştiricidir.

Recall Healing uzmanı, problemin kaynağını keşfetmek için sorduğu sorularla adeta bir tür Sherlock Holmes'a veya Columbo'ya dönüşür. Çoğu problemin geçmişte yaşandığından yola çıkarak, halihazırda bitmiş bir şey için rahatsızlık hissetmemiz gerekir mi?

> *" Her birey kendi üzerinde çalıştığı zaman, bütün bir ülkenin çatışmalarını çözümlemedeki yolunu açacaktır. Hepimiz kollektif bir bütünün, kollektif bilincin ve bilinçaltının parçalarıyız. "*

HAYATINA ERKEK ALMAYAN KADINLAR NEYİ FARK ETMELİ?



Hayatlarına bir erkek figürü sokmayan kadınlar var. Bunu Recall Healing yaklaşımıyla nasıl açıklarsınız?

Birinin hayatında bir erkek figürü olmaması, çoğunlukla soyağacının üstlerinde var olan, erkeklerle ilgili yaşanmış bir drama bağlıdır. Bizler çoğunlukla "Görünmez Aile Sadakatleri"mizin merhametine kalmışızdır. Bu sadakatler genellikle seçimlerimizi belirler, bu yüzden de bu konu üzerinde çok dikkatli bir şekilde çalışmamız gerekir. Atalarımız arasında şiddete meyilli erkekler kimlerdi? Hangi baba karısını ve çocuklarını dövüyordu? Bunlara benzer sorular sormalıyız. Testosteron, eril enerjiyi temsil eder. Bunu ortadan kaldırmak, beynin negatif eril enerjiyi elimine etme yoludur. İlk adım, soyağacındaki şiddete meyilli erkeklerin ve bu şiddete maruz kalan kadınların listesini yapmak olacaktır. Buna bir tür "atalarımızın hatırasını yad etme" denilebilir. Bu süreç beynin "Sezar'ın hakkını Sezar'a vermesi"ni sağlar. Aslında, bu hatıraların farkında olduğumuz zaman, artık önceden olduğu gibi bizi kontrol edemezler. Basit bir süreç gibi görünmektedir. Gerçekte, kuantum fiziğinin "Bir gözlemci, deney üzerinde gözlem yaptığı anda deneyin sonuçlarını değiştirir" söylemi ölçüsünde basittir. Çoğu seviyede de durum böyledir. Karl G. Jung, geçmişteki belirli kalıpların ve hatıraların farkına vardığımızda, bunların kaderimizde tekrar bize dönmediğini fark etmiştir.

Eril enerji ve dişil enerji dengesini nasıl sağlarız?

Eril enerji "yayıcı"dır, dişil enerjiyse "alıcı"dır. Her erkek ve kadın, gerekli olduğunda diğerine geçiş yapabilir. Bizler bunu bilinçaltımızdan gerçekleştiriyoruz fakat ailelerdeki ve toplumlardaki şartlanmalar, yaşımız ilerledikçe bunu zorlaştırıyor. Bir problemi çözümlemek için aşırı çaba harcadığınızı ve bunun işe yaramadığını gözlemlediğiniz oldu mu? Bazen inatla ve hatta saldırgan bir şekilde bu çabaya devam edersiniz. Bazı durumlarda bu işe yaramaz. Ne yazık ki en sonunda pes edersiniz ve başka bir şey düşünmeye başlarsınız, belki de sinemaya gidersiniz. Ertesi sabah, sihirli bir şekilde aklınıza bir çözüm gelir. Burada ne olmuştur? Birazcık kendinizi bırakmışsınızdır ve alıcı bir hal durumuna geçmişsinizdir. Problemlerin çözümlenmesinde alıcı ve yayıcı haller arasında gidip gelmek zaruridir.

Bazı zamanlar kalbimize yönelmemiz (alıcı olmamız), bazı zamanlar da aklımıza yönelmemiz (yayıcı olmamız) gerekir. Böylece kalbimize ve aklımıza uygun bir şekilde aksiyon almamız çok daha kolay hale gelir. Tamamlamak gerekirse; kalp ve akıl ilk defa ebeveynlerimiz tarafından temsil edilir. Kalp annedir, akıl ise babadır; ilk dişil ve eril sembollerimizlerdir.

Onlardan ve onların davranışlarından neler gözlemledik? Bu hatıralarla uyum içinde miyiz? Bir ebeveynin diğeriyle, hayatın zorluklarıyla vs. başa çıkma yollarıyla ilgili negatif kareleri hala bizimle taşıyor muyuz? Ebeveynlerimizin geçmişteki sorunları çözümleme yollarına veya çözümlememelerine katılmak/hak vermek zorunda değiliz. Olanı o şekilde "kabul etmenin" bir yolunu bulmamız gerekir. Fakat bu, onu tekrar etmemiz gerektiği anlamına gelmez. Burada yinelemekte fayda var; geçmiş kalıplara ilişkin gözlemler, bireyin daha dengede olmasını sağlar.

İlişki atölyelerine katılanların hayata nasıl katkıları olur?

Çoğumuz aşk ilişkilerimizde her türden zorluğu yaşarız. Büyük bir kısmımız ayrılığı ya da boşanmayı düşünür. Sayıca çözüm arayanlar da, genellikle, tersini düşünenler kadar olmaz. Recall Healing İlişki Atölyeleri'nin başladığı bu beş yılda, katılan çiftlerin yüzde 90'ından fazlasının ilişkilerinin devam ettiğini söyleyebiliriz. Neden mi? Çünkü, problemlerin kaynağını tanımladıktan sonra, bu problemler artık çiftler için bir engel teşkil etmiyor. Problemin anlaşılması, çözümlenmesi için daha iyi bir kabiliyet sağlıyor. Bu bir mucize değil, bir gerçek.

Sekiz üçlüyü, davranışlar ve rahatsızlıklarla beraber gözlemlediğimizde, ilişki atölyesi sağlık sorunlarımızın ve davranışlarımızın nereden geldiğinin farkına varmamızın başka bir yolu haline geliyor. Ayrıca, eğer ebeveynseniz, çocuklarınızın eğitiminde eşinizle aranızdaki ilişkinin önemini çok daha iyi anlayabilirsiniz.

Çocuklarınız yok mu? Bir şeyi anlayıp gözlemlediğinizde, kendi ailenize de bir değişim getirmek konusunda etkiniz oluyor, sonuç olarak hepimiz birbirimize bağlıyız. Siz ileri bir adım attığınızda, ailenizi de bir adım atmaya teşvik ediyorsunuz. Karl G. Jung, "kollektif bilinç ve bilinçaltını"nın önemini açıklamıştır: Kendi üzerinizde çalıştığınız zaman size bağlı herkes bundan bir fayda sağlıyor. O halde neden duruyorsunuz?



IŞIK MENDERES

Coşkuya dair...

Coşku, bulaşıcı bir enerjidir. Sirayet eden kutsal bir ateştir. Her dokunduğuna zerk ettiği enerjiyle durağanlığı yok eden gerçek bir iksirdir.

Tanrı'dan insana bulaşmış bir halin tasviridir o... Ruha kendini ifade etmesi için olanak tanıyan, yaratıcılığın uyanıp şekil bulmasında çok önemli bir fonksiyonu olan ve sevgiden asla ayrı tutulamayan bir duygudur. Yaşama kök salmayı, sağlam durmayı, bilinmezi göze almayı, zorluklara dayanmayı, yeri geldiğinde savaşmayı, özgür ve güçlü kalmayı bize öğreten odur. Maddedeki mana arayışında, Tanrı'ya ulaşma çabasında, içimizdekini dışarıya vurma meramında hep onun izleri vardır...

Ressamın fırçasını kavrayışında, şairin dizeleri sıralayışında, marangozun keserini kullanışında, hatibin kelimelerini vurgulayışında, aktörün rolünü sunuşunda, bilim adamının konusuna yaklaşımında fark edebildiğimiz heyecan; aynısının ruhumuzda şahlanmasına neden olur. Zira coşku, bulaşıcı bir enerjidir. Sirayet eden kutsal bir ateştir. Her dokunduğuna zerk ettiği enerjiyle durağanlığı yok eden gerçek bir iksirdir.

Rabindranath Tagore bakın ne diyor?

"Ölümsüz varlık kendini coşku formunda gösterir. Onun kendini kâinatta ortaya koyması, coşku dolu oluşundan kaynaklanır. Kendini formda –ki bu yasadır– gerçekleştiren, bu taşkın coşkunun doğasıdır. Herhangi bir şekle sahip olmayan coşku, yaratmak, kendini forma aktarmak zorundadır. Şarkıcının coşkusu bir şarkının, şairinki bir şiirin formu içinde ifade edilir. İnsan oynadığı yaratıcı rolünde, biçimler yaratmakta; onlar onun taşkın coşkusundan çıkmaktadır. Şarkıcı, coşkusunu şarkıya, dinleyici de bunu yeniden o ilk coşkuya tercüme eder; o zaman şarkıcı ile dinleyici arasındaki paylaşım tamdır. Sonsuz coşku kendini, kuralların esaretinin üzerine çıkararak, çeşitli formlar aracılığıyla ortaya koyar ve biz kaderimizi ancak formlardan coşkuya, kurallardan sevgiye geri döndüğümüzde, sonlunun düğümünü çözüp yüzümüzü sonsuza çevirdiğimizde yerine getiririz."

Coşkusuz yaşamak, onsuz herhangi bir işe el atmak, dalında kurumuş bir meyveden, açmadan solmuş bir çiçekten farksızdır. Bu duygunun eksikliği, hissedilemeyişi, ruhu derin bir yoksunluğa gark eder. Öyle ki kişi sınırlandıkça kısırlaşır; kısırlaştıkça da yaşamı sıradanlaşır. Eğer her şey, Tagore'un dediği gibi, coşkudan doğuyor, coşkuyla besleniyor, coşkuya doğru koşuyor ve sonunda onunla buluşuyorsa, bunu maskelemeye kalkışmak, hayata karşı koymak anlamına gelmez mi?

Nitekim gözlerinin feri körelen duyguları nispetinde sönmüş, ruhsal zindeliğini acı çekmemek için katıksız bir duyarsızlığa feda etmiş kişilerde görülen bezginlik, tatminsizlik ve kifayetsizlik coşkunun hıçkırığıdır. Heba edilmiş ulvi bir gücün çığlığıdır.

Unutmayalım ki tarihin akışını değiştiren tüm düşünceler coşkuyla hayata geçirildiler. İnsandaki o sonsuz potansiyelin varlığını kanıtlayan sayısız şaheserler ve mucizeler onunla yaratılabildiler. En sıradan hareketler bile hep onunla anlam bulabildi.

Coşkuyla dolup taşanların duruşundan etkilenmemek; eski tabiriyle, cûş-û hûrûşa gelip de etrafa capcanlı bir enerji yayanların efsunlu cazibesine kapılmamak neredeyse imkânsızdır. Talihsiz olayların fırtınasına yakalanıp coşkumuzu yitirmeye başladığımızda, bu duyguyu körükleyebilecek insanlarla yârenlik etmeliyiz. Bazen de, Anatole France'ın vurguladığı gibi, "coşkunun hatalarını akılcılığın kayıtsızlığına tercih etmeyi" seçmeliyiz.



NESLİHAN İSKİT
YOGA EĞİTMENİ

Bedendeki 5 rüzgar (3)

Yoga geleneği, prana'nın vayu (rüzgar) denilen beş hareketinden bahseder. Bu beş vayu uyum içinde çalıştığında bedenin ve aklın sağlık ve canlılığını temin eder, eşsiz yeteneklerimizi fark ederek hayatı anlamlı ve amaçlı yaşamamızı sağlar.

Hatha yoga özünde sadece esneme ve güç kazandırmak için değil prana'yı yöneterek hayati önem taşıyan yaşam gücünü bedenin her seviyesinde canlandırmak için kullanılır. Prana bedenin hareketini, zihnin düşünmesini sağlar. Duyularımızı koordine eder ve yüksek benliğimizin algılanabilir tezahürüdür. Prana'ya dikkat ederek, yani hatha yoga ile onun akışını artırarak ve yönlendirerek aklı ve bedeni canlandırıp güçlendirebiliriz. Aynı zamanda içsel farkındalığımızı artırarak, daha yüksek bilinç seviyesine kapı açabiliriz.

Yoga geleneği, prana'nın vayu (rüzgar) denilen beş hareketi ya da beş fonksiyonundan bahseder. Prana vayu (ki bu bölünmez ana prana ile karıştırılmamalıdır), apana vayu, samana vayu, udana vayu ve vyana vayu. Bu beş vayu bedenin farklı kısımlarını, farklı fiziki aktiviteleri kontrol eder. Uyum içinde çalıştıklarında bedenin ve aklın sağlık ve canlılığını temin eder, eşsiz yeteneklerimizi fark ederek hayatı anlamlı ve amaçlı yaşamamızı sağlarlar.

Geçen sayıda apana vayu'dan bahsettik. Bu sayıda sıra samana vayu'da...

VAYU	BEDEN BÖLGESİ	FONKSİYON
Prana	Göğüs, baş	Giriş, nefes alma, itici kuvvet ve öne hareket
Apana	Pelvis	Eliminasyonlar, aşağı ve dışarı hareket
Samana	Göbek	Özümseme, sindirme, idrak, sağlamlaştırma
Udana	Boğaz	Büyüme, konuşma,dışa vurum, yükseliş,yukarı hareket
Vyana	Tüm beden	Kan dolaşımı, açık sözlülük, nüfuz etmek

SAMANA VAYU: DENGENİN NEFESİ

Aşağı ve yukarı akan enerjileri göbek merkezinde birleştirerek, dönüşüm prana'sını uyandırmak.

Daha önce 5 vayu'dan ya da doğuştan yaşam gücü bölümlerinden, prana vayu (içeri ve yukarı hareket eden enerji alanı) ile apana vayu'yu (aşağı ve dışarı doğru hareket eden enerji alanı) anlattık ki bunlar bizi kutsal metinlerde yazılı olan "orta nefes" ya da samana vayu'ya ulaştırır. Göbek merkezinde aktif olan bu vayu, göğüs bölgesindeki prana vayu ile pelvik bölgedeki apana vayu'nun orta noktasıdır. Samana vayu, konsantre, içine çeken ve takviye eden bir güçtür. Ana görevi, prana'nın bütün formlarının özümsenme

ve sindirilmesidir. Samana, enerji santrali gibi nefesle, yiyeceklerle, duyusal algılama ve zihinsel deneyimlerle alınan enerjiyi toplayarak, hayatın bütün yönlerini güçlendirmek için kullanır.

Samana sağlıklı olduğu zaman, iyi bir sindirimden yararlanırız, her seviyede canlılık ve denge hissederiz. Samana güçsüz olduğu zaman, özümlemek ve hazmetmekle mücadele ederiz . Sadece fiziksel olarak tükettiklerimizle değil aynı zamanda zihinsel ve duygusal deneyimlerimizle de. Sindirim bozuklukları, ishal, kabızlık ve malabsorbsiyondan (emilim bozukluğu) sorumludur. Enerji bedeninde samana, göbek merkezindeki manipura chakra'da yoğunlaşmıştır. Ateş elementinin dönüştürücü gücünün merkezi... Göbek bölgesi, pranik enerji ve yaşam gücünün merkezi olarak prana'yı artırma ve pranik akışın dönüşümü için hatha yogada esastır.

Burada yapılan asana pratiği, aşağı doğru hareket eden apana vayu'yu yukarı çekerek ve yukarı doğru hareket eden prana vayu'yu göbek merkezine yönelterek birbirine karşı olan iki enerjiyi, samana'yı uyandırmak için birleştirir. Bu birleştirici eylem, bedeni güçlendirir, aklı dengeler ve acıkma hissi, seks isteği gibi içgüdüsel dürtüleri dengeleyerek, onları daha kolay düzenlememizi sağlar. Karmik yatkınlıklarımız ve alışkanlıklarımızı değiştirmek için bizi berraklaştırır ve gerçek benliğimizi görmek için cesaret verir. Dahası, apana ve prana'nın göbek seviyesinde birleşmesi ile genişleyen samana, sushumna nadi'yi (ana enerji kanalı) uyandırır ki bu, yoganın temeli olan nihai hedefi başarmak için (samadhi fazında zihnin mükemmel emişi) gereklidir.

SAMANA VAYU İÇİN ASANA

Göbek merkezindeki enerji, kuvvetli bir şekilde transformasyon potansiyeline sahip olduğu için, asanaya konsantre olmak ruhsal pratiğini tüm yönleriyle destekler. Öne eğilme, twist, agni sara, nauli kriya gibi karın kasları güçlendiriciler ve yoga mudra, samana vayu için özellikle etkili çalışmalardır. Aslında samana'ya hemen hemen tüm klasik asanalarla erişebiliriz. Aşağıda görülen duruşlar ile ayaktaki pozlarda apana ve prana akışını göbek merkezine nasıl yönlendirildiği, twisting pozlarla samana'nın nasıl canlandırıldığı, geriye açılmalarla bu bölgenin yapısal desteğinin güçlendirildiği ve oturarak öne eğilmeli pozlarda samana'nın aktive olduğunu görebiliriz. Bu duruşlar, dengeli bir genel asana serisi içinde uygulanmak içindir.

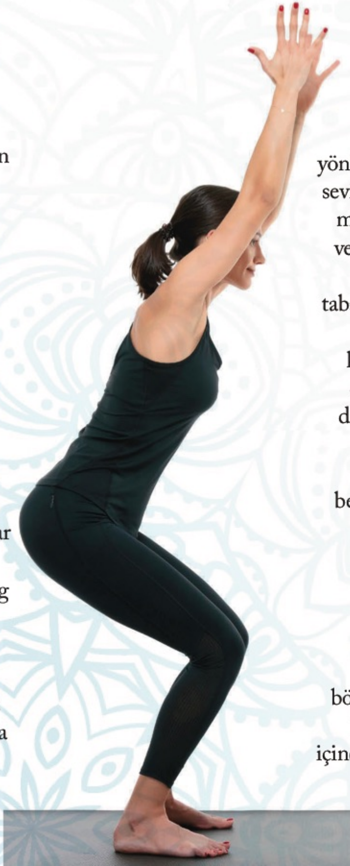
1. Parivritta parshvakonasana
(AÇILI YAN DÖNME POZU)



Bu ayakta twist pozu, kuvvetli bir şekilde karın içi organları temizler ve beslerken aynı zamanda omurganın alt kısmını ve pelvisi dengeler. Ayaklar kalça genişliğinde açık olacak şekilde ayakta durun ve sol ayağınızı bir metre kadar geriye atın, sağ dizi kırın ve her iki eli sağa dönmeyi desteklemek için uyluk üzerine yerleştirin. Dönerken omurgayı uzun tutun ve duruşunuzu öyle ayarlayın ki sol ayak tabanınız yere tamamen düz bassın. Sol kol ya da dirseği sağ uyluk üzerine bastırın, avuç içlerinizi birbirine bastırarak sol kaburga kemiklerinizi bacaktan, göğüs kafesinizi pelvisten uzaklaştırarak, karna dönmek için yer açın. Sindirim sistemindeki dönmeye odaklanın, karın içi organlarındaki sıkılma ve derin burulmayı hissedin. Eğer duruşu kalça ve pelvis kaslarında hissederseniz, biraz geri çekilerek daha az dönme ile çalışmanızı göbek bölgesine lokalize edin. Göbeğe daha fazla yer açmak için sol topuğu hafifçe yerden kaldırabilir, sol dizi yere koyabilir veya sol ayağını matın sol kenarına kadar açabilirsiniz.

Nefese dikkat edin. Diyaframın hareketi nefes alırken göbeğe doğru poz etkisini vurgular. Nefes verme sırasında burkulmayı biraz daha derinleştirebilirsiniz. Karındaki kuvvetli burkulma ile nefese dikkati birleştirerek göbek merkezini uyandırıp aktive edebiliriz. Bitirdiğinizde nefes alarak yavaşça öbür yöne dönün, ayakları matın önünde birleştirin ve hareketi diğer tarafla tekrarlayın.

2. Utkatasana
(SANDALYE POZU)



Apana ve prana vayu akışını göbek merkezine yönlendirerek, utkatasana duruşunda enerji akışını daha ruhsal seviyeye taşırız. Ayaklar birbirine paralel, aralarında bir miktar mesafe olabilir yada birbirlerine yapışık olabilir. Dizleri kırın ve beden ağırlığını ayaklara gönderirken aynı zamanda başın tepe noktası, omurga ve kolları yukarı doğru uzatın. Ayak tabanlarını eşit olarak yere bastırın ve birbirinden uzaklaştırın.

Lumbar omurlarını olması gerektiği gibi hizalamak için kuyruk sokumu kemiğini düz tutmaya ya da kavis yapmaya çalışmadan yere yöneltin. Kolları, omuzları aşağıda tutarak, dirsekler dik, köprücük kemikleri açık ve boyun uzun olacak şekilde başın iki yanından yukarı yükseltin. Bedenin dış kısmını hafifçe öne düşürün, derin squat'ı dengelemek ve bedeni öne yığılmayı önleyerek yukarı kaldırmak için çalışan bir denge oluşturun.

Beden ağırlığını düşürmek, nefesi aşağı bırakmak, prana'yı göğüs bölgesindeki yerinden göbek merkezine yönlendirir. Pelvik tabanın içten yukarı çekilmesi, apana'yı pelvik bölgedeki yerinden göbek merkezine yönlendirir. Bu ikisinin buluşması samana'yı oluşturur. Bunu göbek bölgesindeki ısının artması ve tüm vücuda yayılması şeklinde hissedebilirsiniz. Duruşu sessizce bırak ve bir süre bedenin içinde nefesin akışını, içsel genişlemeyi ve tetik halini seyredin.

3. Jathara parivartanasana

(KARNI BURKARAK YASLANMA)



İsminden de anlaşılacağı üzere jathara parivartasana jathara agni'yi canlandıran (sindirim sistemi ateşi) en iyi duruşlardan biridir. Bu duruş aynı zamanda göbek bölgesinin tonusunu artırır ve samana'yı aktive eder. Bacak kaldırma ve twist etme kombinasyonu, o bölgeyi, dört kat karın kasını içine alacak, sinir sistemini stimüle edecek, karın içi organlarını temizleyip besleyecek şekilde güçlü ve enerjik hale getirir.

Başlarken yere yatın, dizler kırık ve uyluklar karna çekili olacak şekilde... Kolları iki yana açın, avuçları yere döndürün ve bedeni stabilize edin. Yavaşça nefes verirken bacakları bir tarafa indirin. Bacaklar yere ulaşmadan nefes alarak orta hatta kaldırın ve verirken diğer tarafa indirin. Nefes alın, merkeze dönün. Dizleri güç ve esneklik elverdiği kadar indirin.

Eğer bunu kolay yapıyorsanız, bacakları gökyüzüne yönlendirin, nefes verirken, sol omzu yere bastırarak yavaşça bacakları sağ elin olduğu tarafa yönlendirin. Nefes alın ve bacakları merkeze geri getirin. Sol tarafa tekrar edin. Bunu bir o yana bir bu yana devam ettirin.

İsterseniz yanlarda bacakları bir süre abdominal bukulmayı sürdürmek için tutabilirsiniz. Ayaklar yere değmeden hemen önce ya da hareketi güç sarf etmeden, omurga farkındalığı ile tutabileceğiniz yükseklikte birkaç nefes tutarak, diğer tarafa aynı hareketi tekrarlayın.

4. Navasana

(KAYIK POZU)



Bazen çekirge duruşu olarak da adlandırılan bu geriye açılma duruşu, karın kaslarını uzatır, lumbar omurgayı güçlendirir ve göbek merkezindeki enerjiyi destekler. Bu ters duruş göbek bölgesindeki enerjinin yavaşça tüm bedene yayılmasını ve kas sisteminde yeniden bir denge oluşmasını sağlar.

Yere yüz üstü uzanın, kollar başın yanından ileriye veya eğer omuz problemin varsa bedenin iki yanına uzanacak şekilde... Pelvisi yere bastırarak bacakları beraberce geriye uzatın, nefes alırken göğsü, kolları ve bacakları yukarı kaldırın. Göbek bölgesini yere bastırarak ve dikkatini bu bölgede toplayarak nefes alıp verin. Kolları ve bacakları göbek bölgesinden iki yana uzayacak şekilde uzatın. Duruşu bir süre muhafaza ederek enerji oluşumunu ve bedeni hissedin. Nefes verirken gevşeyin.

5. Marichyasana

(BİLGE MARİCHİ POZU-TWİST VARYASYONU)

Bu oturarak twist pozisyonu samana'yı kuvvetle aktive ederek, farkındalığı bedenin merkezinde yoğunlaştırır. Sol topuğu, sol dizi katlayarak sağ uyluk içine yarım lotus şeklinde yerleştir. Eğer bu duruşta sol diz yere değmiyorsa veya eklemde bir rahatsızlık hissi varsa bunun yerine sol bacağı dümdüz ileriye uzatabilirsiniz. Sağ dizi kırın ve sağ ayağı sağ oturma kemiği önünde yere yerleştirin. Sağa dönün, hareketi karnın alt kısmını hissederek derinleştirin.

Çeşitli kol pozisyonları mümkün. Eller kenetlenerek yapılan bu dönme versiyonu göbek bölgesindeki enerjiyi sıkıştırarak, duruşu stabilize hale getirir. Bağlamak için, sol kolu sağ uyluğun önünden geçirerek, sağ kolu da belin arkasına dolayarak parmakları birbirine kenetleyin. Eğer bu zor geliyorsa, sağ eli pelvisin arkasında yere koyun ve sol kolla sağ dize sarılın veya sol kolu sağ uyluğun dışına takın.

Hareketin içinde gevşeyip, derin sıkışma hissini efor sarf etmeden tutarak, göbek merkezine ve nefese odaklanın. Aklınızın, göbek merkezindeki konsantre samana alanı içinde erimesine izin verin. Nefes verirken yavaşça hareketi bırakın, bir iki nefes dinlenin ve duruşu diğer yönle tekrarlayın.

Fotoğraf: Ozan Kutsal

6. Paschimottanasana

(SIRT UZATMA)



Model: Nurdan Esen
yoga- pilates eğitmeni

Paschimottanasana, hatha yoga pradipika'ya göre, kundaliniyi uyandırma ve iyi bir sindirim gibi birçok faydası olan, mükemmel bir öne eğilme duruşudur. Sıkı diz ardı kirişi (hamstrings) veya belinde kasılması olanlar öne eğilmede zorluk çekerse, dizleri hafifçe kırabilir, yastık veya katlanmış battaniye üzerine oturabilir. Böylece enerjik odaklanmanızı ve dikkatinizi göbek merkezinden uzaklaştıran bu durumu ortadan kaldırırız. Göbeğin alt kısmını içeri ve yukarı çekerek kalça ekleminden öne katlanın. Uyluğun iç kısmını aşağı yöne çevirerek bacakları hizalayın ve yavaşça topuklara ulaşın, dizler hafifçe kırılmış bile olsa... Nefesin kolayca hareket etmesini önlemeyecek şekilde karnın alt kısmını içerde tutun. Eğer bedenin merkezi ile derin bağlantı halindeyseniz, bedenin dış yüzeyini gevşetip harekete teslim olabilirsiniz. Karnın alt kısmını aktive etmek apana'yı yukarı hareket ettirir, duruşun farkındalığı, nefes ve zihnin pelviste odaklanması prana'yı aşağı hareket ettirir. Bu duruşu mükemmel yaptığınızda prana ve apana bir olur ve sushumna'yı uyandırır ki bunu aklı içe döndürme ve pelvisle baş arasındaki iç mekanı birleştirme hissi olarak fark edersiniz.

Samana Vayu için Pranayama:

SURYA BHEDİ

Aynı Bhastrika gibi Surya Bhedi de pranik bedeni göbek merkezinden güçlü bir şekilde aktive ederek genişletir. Nadi Shodhanam gibi sağ ve sol burun deliklerinin yanındaki ida ve pingaladaki enerji akışını eşit olarak stimüle eder. Bu iki enerji kanalındaki dengeli akış, sushumna nadide ki akışı sabitler.

Düzenli olarak bhastrika yapmak, surya bhedinin ön koşuludur. Surya Bhedi'ye başlamak için, sağ elin işaret ve orta parmağını avuca doğru katlayarak, sağ eli vishnu mudraya getirin. Baş parmağı ve yüzük parmağını sağ ve sol burun deliklerini kapatmak için hazırlayın, sırasıyla, nefesi bir delikten diğerine geçirin. Nadi shodhanam'da olduğu gibi. Bir delikten güçlü bir şekilde nefes verin ve nefes alın. Bhastrika'daki gibi hiç beklemeden, diğer delikten aynı güçlü nefesi verin ve alın. Burun deliklerinizi değiştirerek hızla nefes verip almaya devam edin. Bhastrika'daki hızınızdan biraz daha düşük hızla yapın. Ta ki ritmini oturtuncaya kadar. (Her gün pratik yaparsanız bu bir hafta süre alır.) Sonunda bhastrika'da yaptığınız hıza ve süreye ulaşırsınız.

Düzenli olarak surya bhedi yaptığınızda bedendeki tüm vayu'larda dengeli bir akış oluşturursunuz ki, bu ruhsal uyanma ile birlikte fiziksel sağlığı ve akıl sağlığını destekler.

Uddiyana Bandha

Buraya kadar yaptığımız duruşlar, uddiyana bandha yapmak için gerekli olan güç, esneklik ve bilinçli kontrolü sağlamak için gereklidir. Genel anlamıyla Uddiyana Bandha "yukarı uçan kilit" karın içi organlarını yukarı ve içeri çekerek, apana vayu'yu göbek merkezine getirir ve prana vayu bölgesine yükseltir. Daha önce gördüğümüz gibi bu iki karşıt gücün birleşmesi samana'yı uyandırır ve enerjinin sushumna nadi'de yukarı doğru yükselmesini sağlar. Yapısal olarak uddiyana bandha, pelvisten bütün omurga boyunca prana'nın hiçbir tıkanıklıkla karşılaşmadan (ki bunu kemer yaparak bozan lumbar omurları nötr olarak hizalayarak), serbestçe akışını kolaylaştırır.

Hatha yoga pradipika, bütün bandha'lar içinde uddiyana bandha en iyisidir ve "Bir kere uzmanlaştığında kurtuluş kendiliğinden oluşur" der.

Uddiyana bandha'nın temel pratiğini öğrenmek için ayaklar birbirinden az aralık olacak şekilde, dizler hafifçe kırık, eller uylukların üzerinde, hafifçe öne ellerin üzerine eğilecek şekilde ayakta durun. Çeneyi göğüs kemiğine yaklaştırın. Nefes verin ve bütün karnı kas, göbeği omurgalara çekin. Nefes vermenin sonunda, nefesi tutun ve göbeği pubik kemikten yukarı doğru çekin, bütün karnı düzleştirerek omurga üzerine dayanır duruma getirin ve diyaframı göğüs kafesinin içine çekin. Çenenizi, yüzünüzü, kalbinizi ve ciğerlerinizi gevşek tutun ve göğsünüzün yukarı çekilmediğinden emin olun. Diyaframı gevşetin ve nefes alın. Önce yavaşça karnın üstünü sonra alt kısmını gevşetin. Kendinizi rahat hissettiğiniz kadar tekrarlayın.

Kalp hastası, yüksek tansiyon ve fıtığı olanlar ayrıca hamileler ve menstrüel dönem için uddiyana bandha yasaktır. Aç karınla yapılması gerekir.

Bir kez bu temel çalışmada kendinizi iyi hissettiğinizde, bunu agni sara gibi ustalık isteyen pratikle, ganesha mudra ve yoga mudra ile birleştirerek samana vayu'yu güçlü bir şekilde genişleterek aktive edersiniz.

GELECEK SAYIDA: **UDANA VAYU**

Yoga kiti

Şimdi tazelenme zamanı. Sezonun moda renklerinden oluşan yepyeni taytlar, spor sutyenleri, tişörtlerle yoga gardırobunuzu yeniliyoruz.

AYTAÇ ÖZKARDAŞ GOZZİ



Mesele, Labradorit (Yaşam enerjisi) renkli beşibiryerde kolye, ₺290 (hipicon.com)

Lole Women Sierra Edition tayt, 499
Ranya spor sutyeni, ₺289
(stilefit.com)



Mudo spor sutyeni, ₺39,95



Sissel mantar yoga bloğu, ₺70
Şarap rengi blok, ₺61
(sissel.com.tr)



H&M hafif destekli spor sutyeni, ₺69,99



Oysho antrenman ayakkabısı, ₺99,95



Puma bel bantlı mini şort, ₺79,90



Puma Peekaboo çapraz askılı spor sutyeni, ₺119,90



Alo Yoga Idol tayt, yüksek belli, ₺459 (yogazero.com.tr)



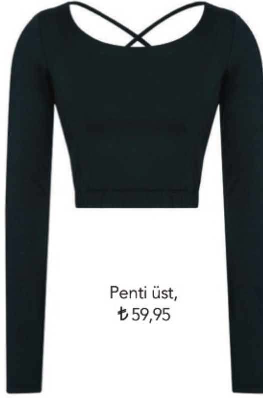
Marbling Bodrum aromaterapi mumu, ₺60



Fitbit Alta HR Special Edition akıllı bileklik, ₺898,99 (hepsiburada.com)



The Body Shop Body Yogurt, yüzde 100 vegan, ₺69,90



Penti üst, ₺59,95



Namaste in İstanbul tişört, ₺95 (yogazero.com.tr)



H&M yoga üstü, ₺ 49,99



Melez Tea Wellbeing Pack, ₺110 (hipicon.com)



GapFit uzun kollu üst, ₺269,95



Koton Sport tayt, ₺49,99



Miniso matara, ₺19,95



Chakra Biologie kas rahatlatıcı vücut yağı, ₺159,90



Adidas by Stella McCartney Yoga Bag spor çantası, ₺725 (stilefit.com)



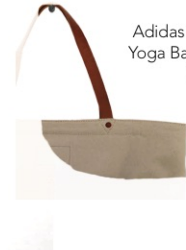
Suluboyadesign tişört, ₺59,50 (miamano.com)



Oysho kısa kollu, sırtı V şeklinde, önü delik detaylı tişört, ₺79,95



NikeLab Collection tulum, ₺199,90 (nike.com)



Levi's kanvas çanta, ₺249,90

Işıklar sönüyor, mumlar yakılıyor, telefonlar sessize alınıyor, gözler kapatılıyor ve müziğin akışına teslim olunuyor. Sadece seyirci değil, sanatçılar da o akışta gelen enerjiye göre bir performans sergiliyor. Bu doğaçlama müziğin titreşimleri izleyicileri meditatif bir iç yolculuğa çıkarıyor. Karşınızda Shamoon...

DERAN ÇETİNSARAÇ

Çalınan **HER NOTA** çalındığı **ANA AİT**

Üç müzisyen bir araya geliyor, manevi birliktelikle sahneye çıkıp tamamen doğaçlama müzik yapıyor. Şaman ritimleri barındıran müzikleriyle hem onlar hem de onları dinleyenler şifalanıyor. Farklı yollardan gelip 2016 yılında ilk konserlerini veren Shamoon grubunun üç üyesi Ayda Mehtap (şaman davulu, vokal), Cenk Güçbilmez (perküsyon) ve Kerem Köseoğlu (bas gitar, vokal), kelimeye kolay dökemedikleri bazı manevi deneyimlerin ancak müzik lisanıyla anlatabileceğini düşünüyor. Üstelik müziğin manevi deneyimler yaşamak için en etkili araç olduğu konusunda hemfikirler. Yaptıkları müzik, ağırlıklı Şaman ritimler barındıran ancak başka türlere de açık olan özgür bir tarz. Grubun konserlerine gidenlerin bu konulara ilgi duyması gerekmiyor. Shamoon grubu mumları ve tütsüleri yakıp doğaçlama tınılarını yaymaya başladığında tek yapacağınız gözlerinizi kapatıp bir niyet tohumu ekmek. Bakarsınız konserin sonunda sizin tohumunuz ilk filizini vermiş bile olabilir.

Şamanizm'e merakınız ne zaman başladı ve grup fikri ne zaman ortaya çıktı?

Ayda: Grupta şamanik çalışmalarla uğraşan ve şaman davulu çalan benim. Uzun zamandır bu konuya ilgim ve hatta bu alanda çalışmalarım da var. Şamanizm'i araştırırken bir yandan da müzikle uğraşıyordum. Tam o dönemde bir hayal geçti zihnimden; işte grubumuzun hikayesi de bu hayalle başladı. Daha sonra Cenk'le tanıştım ve ona anlattım bu hayali. Sonrasında kafamızda bir proje oluştu ve detaylandırdık. Sonra da Kerem katıldı aramıza. Ne yapmak istediğimiz belliydi sadece bunu sahnede geliştirip netleştirecektik. Yaptığımız müziğin bir tarzı yok çünkü tamamen doğaçlama.

Şamanik müzik olduğunu söyleyebiliriz çünkü ritimlerde ve ruhta bu düşünceyi barındırıyor. Bunun dışında tamamen özgür ve doğaçlama bir müzik. İçerisinde başka tınıları da alabiliyorsunuz; mesela sufi ezgiler içeriyor. Eski Türk ezgileri yer alırken yeri geliyor modern bir tınıyla harmanlayabiliyoruz. Bazı konserlerimizde elektronik düetler yaptık, derken araya neyler girdi. Bir konserimize Brezilyalı müzisyen arkadaşımız Jozi samba ile tat kattı. Hatta albümümüzde de konuk müzisyen olarak bize eşlik etti. Yine tamamen doğaçlama bir şekilde onun evinin yakınındaydık. "Albüm mü kaydediyorsunuz? Haydi ben de geleyim" dedi. Bir hangram kaptı geldi. Şansa onun çaldığı hangramla bizim tonlar da tuttu.

Şamanlar müziği şifa amaçlı kullanıyordu değil mi? Hatta çaldıkları enstrümanlar da özellikli oluyordu.

Ayda: Davulun aslında şöyle bir özelliği var; davul sesi şamanik çalışmalarda kişiyi transa daha kolay yoldan sokuyor. Yani o ritimler, ritimlerin arasındaki boşluklar ve frekanslar, kişinin transa girmesini kolaylaştırıyor. Hem bu sebepten hem de ilkel çağlarda davul yapılması kolay bir enstrüman olduğu için tercih edilmiş. Şamanlığın kökü insanlığın ilk çıkış tarihi ile birlikte ortaya çıkmış bir olgu. Dolayısıyla insanlar kendilerini, dünyayı, yaşamı ve canlıları keşfettikleri zaman müziği de doğal akışında keşfediyorlar. Doğayı dinliyorlar, doğadan yola çıkarak zaman içerisinde çeşitli teknikler geliştiriyorlar. Dolayısıyla müziğin şifa çalışmalarında büyük yeri var. Benim çaldığım alet de Şaman davulu diye geçiyor ama orijinal Şaman davulunda önce özel bir hayvanla bağ kurulur, hayvandan ruhsal olarak izin istenir. Bu hayvan izin verdikten ve onun işaretini aldıktan sonra hayvanı usulüne göre keserler. Kurban işleminin ardından derisi belli ritüel ve işlemlerle alınır, davulda kullanılır. Hatta şöyle bir şey var; davul yapıldıktan sonra hangi Şaman'a aitse, davula ondan başka hiç kimse dokunamaz. Bir rivayete göre dokunan kişi büyük bir felakete uğrar ya da ölür.

Şamanların yaşamı zaten ritüeller üzerine kurulu. Sizin Şamanik yolculuğunuzda ruhsal hayvanınız var mı? Ruhsal hayvanınızlı nasıl ve ne zaman tanıştınız?

Ayda: Her şey bir rüyayla başladı. Çocukluğumdan hatta doğduğum andan itibaren başlayan ruhsal bir serüvenim var. Ki ben Şamanlığı çok sonra keşfettim; daha doğrusu o beni çağırdı. Şamanizm'le tanıştıktan sonra yaşamımla çok paralel olduğunu gördüm. Vizyonlar, rüyalar, yaşadığım deneyimler derken her gün başka bir farkındalık yaşadım. Zaman içinde bu ruhsal çalışmalar benim rotamı oluşturdu ve insanlarla paylaşmaya yönlendirdi.

Sizin hayvanlarınız neydi?

Ayda: En belirgin olanı siyah panter, bir tanesi de beyaz attı. Bunlar vizyon olarak bariz gelenler ama tabii yardımcı hayvanlar da oldu. İnsanlara anlatma yolu olarak da yaptığım iş olan müziği seçtim. Yani fikir ilk benden çıktığı için tarzımız da şamanik oldu.

Shamoon güzel bir isim; anlamı nedir?

Ayda: İsim babamız Kerem. Cenk'le tanışıp bu müziği yapmaya karar verdikten sonra Kerem katıldı. O gün provaya girdik. Aslında prova adı altında bir mini konser verdik. Sahneye çıkmadan 'Ne olsun adı?' dedik. Kerem, şaman ve benim ismimde yer alan ay kelimesinin İngilizcesi olan moon'u birleştirdi.

Bu arada sizin hayatınızda müzik vardı ama başka bir işte çalışıyordunuz değil mi?

Cenk: Geçen seneye kadar bu durum böyleydi ama artık değişti. 15 sene kadar ithalat ve ihracat geçmişim var. Kurumsal yaşamın yanında müzik de yapıyordum. Daha çok Afrika müziği olmak üzere çeşitli guruplarla çaldım. Geçtiğimiz sene sesle şifa çalışması ile tanıştım. Derken hayatıma Tibet kaseleri, kristaller, gonglar ve davullar girdi. Bu çalışmalar beni öyle bir yola getirdi ki kurumsal hayatı tamamen bıraktım. Sahneden müziğimiz aracılığıyla insanları şifalandırmak, rahatlatmak istiyoruz. Şifa kelimesini kullanmayı da çok istemiyoruz aslında…

İyi hissetmek de bir şifa değil mi?

Cenk: Kesinlikle. İnsanların biraz daha ruhsal boyutlara geçişine yardımcı olmak amacıyla bu grubu kurduk. Şamanizm'e çok odaklandık ama şamanik ritimler yapmış olduğumuz müziğin bir bölümü sadece. Sonuçta tüm konserlerimiz doğaçlama oluyor. Müziğimizi tek bir kalıba sokmak mümkün değil.

Bir dinlediğini bir daha dinleyemiyor musun?

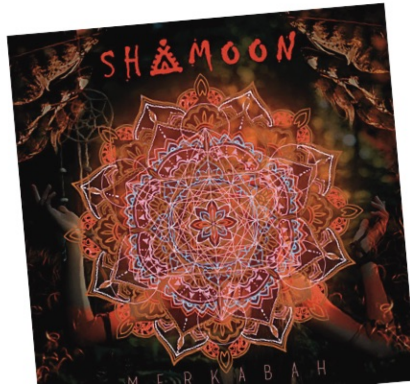
Cenk: Aynen öyle... Bizi dinlemeye gelenler de şekillendiriyor o an çalacaklarımızı.

Yani bir nevi aile dizimi gibi grubun enerjisi mi yansıyor müziğinize?

Cenk: Kesinlikle.

Grubun üçüncü üyesi olarak sizin de hikayenizi öğrenebilir miyiz?

Kerem: En karışığı benimki olabilir... Çok küçük yaştan beri hobi olarak başlayıp sonradan tam zamanlıya dönüşen birkaç alanım oldu. Bunlardan biri yazılım mimarlığı, bir diğeri yazarlık ve son olarak da müzik. Tabii bir yandan da meditasyon geçmişim var; yaklaşık 20-25 yıldır meditasyon yapıyorum. Dolayısıyla gruba katılmam tüm ilgi alanlarımın harmanlandığı bir şey oldu. Yazılımdan gelen analitik taraf var, yazarlık ifade gücünü temsil ediyor, meditasyon sağ beynimi çalıştırırken müzik de işin rengini belirledi. Üçümüz de farklı yollardan aynı istikamete gitmişiz. Cenk işin ses tarafındaydı, Ayda ise şamanlık… Aslında temelde kelimeye kolay dökemediğimiz ama böyle sessiz de kalamadığımız bazı manevi deneyimleri ancak müzik lisanıyla anlatabildiğimiz bir kapı bulduk. Ortak geçtiğimiz bir kapı gibi... Belki birimiz kolu oldu, diğerimiz menteşesi...



Herhangi bir parçadan bahsederken dört dakika, bilemedin yedi dakika olur. Sizin parçalarınız nasıl oluyor?

Cenk: Aslında iki saatlik bir konseri tek seferde, hiç aralıksız devam ederek başlayıp bitirebiliriz. Zaten genelde konserlerde saati unutuyoruz. Mekanlar "Artık kapatacağız" diye işaret ediyor. Zaman kayboluyor, akıyor gidiyor. Çoğunlukla bir es verelim insanlara da iyi gelir diye parçayı sonlandırıyoruz. Ara verip tekrar başka parça ile başlıyoruz. Ruhani akışımız o kadar derin oluyor ki bazen hakikaten trans tadında geçiyor. Bu yüzden zamanla ilgili matematiksel kaygıya girmiyoruz. Yaptığımız müziğin farklı ve özel olduğunun bilincindeyiz. Dünyada örnekleri var fakat birebir bu form yok. Özgür bir grubuz. Hayallerimizden yola çıkarak buraya gelen, çeşitlilik yelpazesi olan bir grubuz. Az önce Kerem'in de dediği gibi her birimiz bir şeyi tamamlıyor.

Kerem: Aslında her birimiz masanın bir yerinden tutuyor. Teknik kısım ve organizasyon tarafları bende. Görsellik, iletişim gibi konular komple Ayda'da. Cenk'in de müzik dışında da masaya koyduğu pek çok şey var.

Herkes bir ucundan tutuyor yani. Beden, ruh ve zihin üçlemesi gibi…

Ayda: Zaten yaşamda hiçbir şey tesadüf değildir. Demek ki zamanı gelmiş. Zamanı gelince akar gider ya, bizde de öyle oldu. Sadece ilk tohumu atan kişi bendim. Ama o tohum büyümeye o kadar müsaitmiş ki bu kadar doğru frekansı bir araya getirdi. Hepimiz belli bir yaşa gelmiş insanlarız. Dolayısıyla egoları ikinci plana atmayı becerebilen bireyleriz. Çünkü grup işleri hep "ben" odaklıdır. Bizde öyle olmamasının sebebi yaşımız ve yaşanmışlığımızın dengesi olsa gerek. Bir de aramızda sevgi bağı çok fazla. Gerçekten aile gibi olduk. Birbirimizle her şeyimizi paylaşıyoruz. Başka bir şeye dönüştü artık aramızdaki ilişki. Böyle olunca grubu büyütmeye karar verdik. Gelişmeye açığız, bunun için elimizden geleni yapıyoruz. Kendimizi dar bir pencerede görmüyoruz,



müzik zaten çok özgür bir şey. Sahnemize rap yapan bir arkadaşımızı da aldık, elektronik çalan DJ de eklendi. Çeşitliliği seviyoruz, müziğin her yere akıp gidebileceğini göstermek istiyoruz.

Sizi dinlemeye kimler geliyor?

Ayda: Hedef kitlemiz doğal olarak dar. Çünkü yaşadığımız ülkede şartlar, koşullar, insanların tercihleri o kadar belli ki… Avantajımız şu ki artık insanlar ruhsal alanlara daha fazla yöneliyor. Bizi dinlemeye gelen bir kişi, güzel bir deneyim yaşarsa bir sonrakine yanında üç kişi getiriyor. Müzik dünyasında ilk iki sefer hatır gönüldür, kendi arkadaşlarınız gelir. Beşte, altıda hala kendi arkadaşlarınız geliyorsa anlayın ki o grubun geleceği yok. Biz çok kısa bir sürede, daha ikinci konserimizi 100-150 kişiye vermiştik. Üstelik hiç kimseyi tanımıyorduk.

Konserlerinizin özellikleri de var. Mesela gözler kapalı mı dinlemeli sizi?

Ayda: Bir kere konser öncesinde 10-15 dakika (zamanımız el verdiğince) üçümüz meditasyona giriyoruz. Bu arada kulise kimseyi almıyoruz. Ruhsal boyutta niyetler ekiliyor, davetler yapılıyor. Daha sonra sıkı sıkı sarılıyoruz birbirimize. Sonra sahneye çıkıyoruz ve her şey akıp gidiyor. Cep telefonlarının kapanmasını istiyoruz çünkü frekansın bölünmesini istemiyoruz. Birinin telefonunun çalması başka birinin yolculuğunu etkilesin istemediğimiz için önden böyle bir ricada bulunuyoruz. Gelen tepkiler açısından yüzde 100 diyemeyiz ama beğeniliyoruz. Beğenilmemek çok normal ki bu da bizim açımızdan geliştirici. Gelen güzel geribildirimler arasında 'Tepe çakramda bir ışık hissettim, erk hayvanımı gördüm. Bir kabile ateşinin başındaydım" gibi ifadeler oluyor. Tabii ağlayanlar da olmuyor değil.

Kerem: Orada kolektif enerji alanı açılıyor. Zaten müzik sizi ruhsal yolculuğa özgürce götürebilecek en etkili araç. Gözünü kapatıp, müziği dinlediğin an istediğin her yere yolculuk yapabiliyorsun. Konserin başında derin bir nefes aldırıyoruz. Dinleyicilerin biraz esnemelerini ve rahatlamalarını istiyoruz. Bu müzik yolculuğuyla ilgili kendilerine izin vermelerini söylüyoruz. Böylece kişi özgür iradesiyle orada ne yaşamak istiyorsa yaşıyor.

Cenk: Bize uymayan birkaç mekanda olumsuz geçen konserler oldu. Çok gürültü olduğu veya insanlar konuştuğu zaman direkt konsantrasyon gidiyor. O zaman biz de istediğimiz şeyi ortaya koyamıyoruz. Bu yüzden kuralları sıkı koyuyoruz.

Seyirci nasıl bir beklentiyle size geliyor?

Kerem: Bu tip konulara kapalı olduğunu düşünen insanlar bile bir süre sonra başka bir farkındalık yaşamaya başlıyor. Biz sadece çimdik atıyoruz, gerisi geliyor kişinin hayatında… Mesela ,"Hiç daha önce yaşamadığım manevi bir şey hissettim" diyor kişi ama adını koyamıyor.

Sizi dinlemek isteyenler nasıl ulaşabilir?

Kerem: Web sitemiz shamoon.org'dan veya sosyal medyadaki hesaplarımızda tüm bilgiler mevcut. Sitemizden kliplere ve konser kayıtlarımıza da ulaşılabiliyor. Bu arada albümü kaydedecek yeri bulmakta da zorlandık çünkü doğaçlama müzik yapıyoruz. Üçümüz aynı anda seslerimiz karışmadan doğaçlama çalabilmeliydik. Hepimiz birbirimizi görebildiğimiz cam odalara girdik. Aranjman olmadığı için sonradan ufak tefek rötuşlar yaptık. Nihayetinde albümümüz bir kerede yüzde 90 doğaçlama kaydedildi.

Kişisel deneyimlerinizi de sormak istiyorum. Shamoon ile birlikte hayatınızda ne gibi dönüşümler yaşadınız?

Ayda: Yıllardır bu konularla ilgiliyim, çalışmalarım zaten vardı. Shamoon'un kendi içinde bir büyüsü var. Neden? Bir hayal ürünü. Dolayısıyla içerisine o kadar çok inanç ve sevgi koyduk ki… Hepimiz kendimizden bir parça bulduk. O parçalar bir bütünü oluşturdu. Daha bütün hissettirdi.

Kerem: En özel deneyimlerden birini ben yaşadım sanırım. Kurulum aşamasında Shamoon sayesinde hayat arkadaşım Özge ile tanıştım. Bunun dışında Fodera diye çok özel bir bas gitar var. Dünyada birkaç bin tane bulunuyor. İnanılmaz bir "tesadüf" zinciri sonucunda bir baktım elimde Fodera var ve onu çalmaya başladım. Kelebek logoludur Foderalar. Tırtılken kelebek olmayı temsil eder. Türkiye'de benimkinin haricinde belki bir tane daha vardır. Bunlar küçük ve materyal örnekler... Shamoon'la birlikte ihtiyaç neyse hepimizin hayatında yerleri doldu sanki.

Cenk: En büyük değişim bende oldu. Çok materyal ve akıl tarafında olan bir kişiydim. Kişisel gelişimle, ruhani konularla hiç alakam yoktu. Hatta bu konuyla ilgili her türlü bilgiye de burun kıvırıyordum. Ama Shamoon'u kurduktan sonra kısa bir süre içinde etrafımda şifacılar, kişisel gelişimciler yer almaya başladı. Yine de ben hala aynı kafadaydım. Konserler vermeye başladıkça başka bakış açılarına ilk defa kapımı açtım. Derken iki-üç ay sonra rüyamda bir fikir düştü. Bunun üzerine sesle şifa yapmam gerektiğini anladım. Kendi sesimi keşfetmeye ve sesimle gruba dahil olmaya başladım. Bu beni iyileştirmeye, dönüştürmeye başladı. En son öyle bir noktaya geldi ki hayatın mucizeleri ile kurumsal yaşamdan pat diye çıkıverdim.

Kerem: Cenk'i 10 yıldır tanıyorum. Farklı projelerde çaldık, farklı müzikler yaptık. Cenk kendi birikiminin farkında değildi ama en bilgemizin o olduğunu bir şekilde biliyorduk. Sahneye çıkıp anda olmayı en kuvvetli başaran oydu, bunu görüyorduk.

Ayda: Kendi içimizdeki büyünün dışında bize dokunanların da büyüleri oluyor. Bir arkadaşımız var, dışarıdan destek oluyor, çok şükür. Yaratım frekansını ortaya çıkartabiliyoruz ki akış da buna hizmet ediyor.

Kerem: Klipin k'si ağzımızdan çıkarken şansa çaldığımız mekanın tonmaister'ı gelemediği için yönetmen geldi, onunla tanıştık. O bize gelip size klip çekmek istiyorum dedi. Biz sormadık bile. Niyet ve sonuç aynı yol üstünde. Sonuç nasip olacaksa niyet nasip oluyor; aslında biz içsel olarak bunun farkındayız sadece.

Ayda: Her şeyin büyüsü var. Hiçbir şey damdan düşmüş gibi olmuyor. Yaratım büyüsü çok kuvvetli. Üç ayda olacak bir şey bizde üç güne dönüşüyor. Edilen niyet, kurulan hayal, yaratılan vizyon... Şamanizm'de ruh çok baskındır. Hayvan ruhları, ata ruhları, doğa ruhları... Bizim konserlerde bu varlıklar enerjisel olarak çok hissediliyor. Kişi gelip kendi için bir niyet bile ekse ya onun cevabını alıyor ya kapı açılıyor ya arınma yaşıyor ama gerçekten boş çıkmıyor. En azından bir çimdik atmış oluyoruz başka yerden bir şekilde uyanışını yaşıyor. Bu deneyime herkesi bekliyoruz, kendilerini açsınlar ve gelsinler.

Mucize sandıklarımız BEYNİMİZİN GÜCÜDÜR

Gösterisi boyunca kah zihin okuyup kah maddeye hükmederek seyirciyi hayretlere düşüren Nedim Güzel, adeta "Dünya üzerinde bir insan bir şeyi yapabiliyorsa herkeste aynı potansiyel mevcuttur" diyerek bize beynimizin gücünü hatırlatıyor.

BURÇİN ÖZTINAZ

Sahneye çok ciddi bir tavırla çıkıyor, seyircilerin gözlerinin içine neredeyse tek tek bakıyor. Tam bu sırada "Şu an ben fark etmeden beni etkisi altına alıyor olabilir mi?" diye düşünmeden edemiyorsunuz. Ardından sorunun yanıtının geldiği soluksuz bir gösteri başlıyor. Kaşıklar sadece bakışla bükülüyor, aklınızdan adını geçirdiğiniz ilkokul arkadaşınızın ya da bu yaz gitmek istediğiniz tatil yerinin adını pat diye söyleyiveriyor. Burada bir sihir ya da mucize değil aslında her insanda olan beyin yönetim gücünün söz konusu olduğunu söylüyor Nedim Güzel... Zaten kendini Beyin Yönetmeni olarak tanımlıyor. Kişisel gelişim alanında biraz deneyiminiz varsa sahnede izlediğiniz gösterinin bize bir şeyi hatırlatmak istediğini hissedebiliyorsunuz. Peki neyi? Biz de bu soruyu kendisine sorduk.

Bedensel enerji, beyin yönetimi, hafıza... Bu konulara kişisel ilginiz nasıl başladı?

Sosyoloji bölümü mezunuyum, yan dal olarak da psikoloji eğitimi aldım. Orta okuldan itibaren kişisel gelişim alanına ilgim başlamıştı. Okulda verilen kitapların dışında o yaşlardan itibaren kitapçı gezme alışkanlığı edindim ve kişisel gelişim bölümünü keşfettim. Beyin, hafıza, beden dili gibi başlıklardaki kitaplar ilgimi çekti ve okudukça ilgim daha da arttı. Hala düzenli olarak bu tür yayınları takip ederim; eğitim, seminer gördüğümde katılmaya çalışırım. Tabii merak çok önemli ama tek başına yeterli değil. Okumanın yanında yurt içinde ve yurt dışında birçok seminere katıldım. Güzel tanışıklıklar edindim, dalında uzman isimlerle bir araya geldim. Bu şekilde beslene beslene büyüdü. Bazı konularda da yeteneğim varmış. Herkes her şeyi yapabilir, buna inanıyorum ama belki bazıları biraz daha fazla yapabilir. Bende de bazı şeyler zaman içinde ön plana çıkmaya başladı. Bu konuda kendi biriktirdiğim şeyler oldu ve bunları yavaş yavaş insanlarla paylaşmaya başladım.

Paylaşımlar nasıl başladı?

Kitaptan önce kişisel gelişim üzerine sohbet toplantıları şeklinde seminerler vermeye başladım ve ilgi gördü. Sonra "Neden bir kitap yazmıyorsun?" gibi sorular geldi ve ilk kitabım "4. Boyut ve Enerji"yi yazdım. O dönemde çekim yasası, insanın beynini gerçekleştirme gücü gibi konular çok ilgimi çekiyordu. Kendi deneyimlerimi ve bu konudaki teorileri toparlayarak bir kitap haline getirdim. Biraz derleme ve tecrübe arası bir kitap oldu. Sonra bunun seminerlerini yapmaya devam ettim. "Bu uygulamaları neden bir gösteri olarak sunmuyorsun?" gibi talepler olunca da interaktif bir şov başladı ve işin gösteri dünyası tarafı da büyüdü.

"Beyin Yönetmeni" adlı interaktif gösterinizde zihin gücüyle kaşık büküyor, insanların çizdikleri resimleri görmeden aynısını çizebiliyor, akıllarından tuttukları isimleri ve sayıları biliyorsunuz... Bunları hepimizin yapması mümkün mü?

Mümkün tabii ki. Ama bu biraz 100 metre koşmak gibi... Herkes yüz metre koşabilir mi? Bacakları sağlamsa ve teknik donanımı yeterliyse evet ama kimi 9.5 saniyede koşabilir, kimi ise 16 saniyede... Benim yaptıklarımı insanlar yapabilir mi? Belki tıpkı benim yaptığım gibi olmayabilir ama bu tip şeyler yapabilirler. Seminerler ve eğitimlerde zihin gücüyle kaşık büküyorum ama burada önemli olan kaşığın büküldüğü an değil. Anlatmak istediğim çok daha farklı... İnsan isterse zihin gücüyle her şeyi yapabilir, hatta maddeye bile hükmedebilir. Amacım bunu göstermek. Düşünmediğimiz, aklımıza gelmeyen şeyleri bile yapabiliriz. İnsanların deneyimlemesini istediğim şey bu.



> « İnsan isterse zihin gücüyle her şeyi yapabilir, hatta maddeye bile hükmedebilir. Amacım bunu göstermek. »

Gösterinizde izlediklerimiz bize ne kazandırıyor?

Gösterilerimde ve seminerlerimde her zaman belli başlıklar vardır. Bir kere bazı insanların algısını yönetirim. Bunu fark etmezler aslında ama belli seçimleri yapmalarını sağlarım. Sahnede bir küçük hipnoz deneyimi yaşamalarını sağlamaya çalışırım. Hipnoz konusunda tam bir uzmanlığım yok ama bu konuda birçok eğitim aldım. Kesinlikle "Sorunlarınızı çözerim, tedavi ederim" gibi bir şey söylemiyorum. Sadece insanlara kendi bildiğimi, harmanladığımı aktarmaya çalışıyorum. Beynin gerçekleştirme gücüne en güzel örnek hipnozdur. Gösteride bundan bir kesit sunuyorum. Hafızayla ilgili yaptığım şeyler oluyor. 35 saniye civarında seyircinin karıştırdığı bir desteyi ezberlemeye çalışıyorum ve bunu biraz da görsel olarak sunuyorum. Farklı modüllerde belli örneklemeler yapıp aslında insanlara bir şeyler düşündürtmeye çalışıyorum. Bunu farkındalık yaratmak için yapıyorum. Bir küçük kapı aralamak benim için yeterli, sonrasında o kapıdan içire girip girmemek, derine inip inmemek onlara kalmış.

Gösteride birinin aklından tuttuğu ismi ya da yeri bilmeniz insanları şaşırtıyor… Psişik olayları neden bu kadar dışlıyoruz?

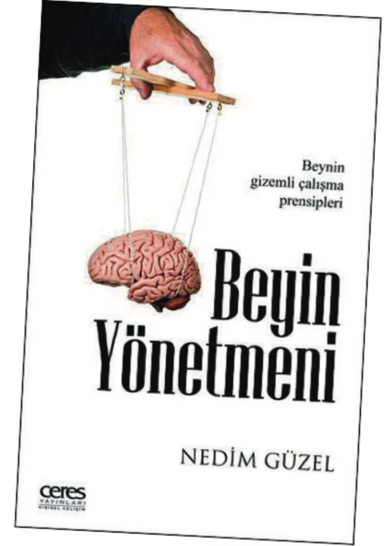
Biz aslında psişik olayları o kadar sık deneyimleriz ki artık normal gelmeye başlar ve bazılarını görmezden gelerek "tesadüf" deyip geçeriz. Uzun süredir görmediğiniz bir arkadaşınızı düşünürsünüz ve telefon çalar, sizi arıyordur. Bu aslında psişik bir deneyimdir ama biz tesadüf deriz. Psişik olaylar, iki zihin arasında iletişim kurulmasıdır aslında. Bir şey yapıyoruz ama nasıl yaptığımızı bilmiyoruz. O yüzden de tesadüf diyoruz.

Son yıllarda aile dizimi gibi kuantum alan çalışmalarında aynı sistem mi devrede?

Reiki, kuantum, pilates, yoga… Bana göre hepsinin özünde aynı şey var. Hepsi enerjiye dayalı. Hepsi zihin gücünün değişik uygulamaları. Büyük resmi görmek lazım. O yüzden kuantum, reiki gibi spesifik konularda soru geldiği zaman genelde büyük resme bakmayı öneriyorum. Tabii ki bunlar değerli disiplinler ama bir şeye takılıp kalmamak lazım. Bu tiyatro sanatı gibi. Tiyatronun çeşitli dalları var ve gerçekten onunla ilgilenmek istiyorsan hepsini bilmelisin, sonra birinde uzmanlaşabilirsin ama "Tiyatro sadece komedidir" demek olmaz.

> « Bir küçük kapı aralamak benim için yeterli sonrasında o kapıdan içire girip girmemek, derine inip inmemek onlara kalmış. »

"Biz aslında psişik olayları o kadar sık deneyimleriz ki artık normal gelmeye başlar ve bazılarını görmezden gelerek 'tesadüf' deyip geçeriz."



Hafızamızı nasıl güçlendirebiliriz?

Hafıza hepimizde olan bir şey ama çoğu insan doğru kullanmayı bilmiyor. Bir dolabınız olduğunu, elinize geçen şeyleri rastgele bu dolabın içine attığınızı düşünün. Biliyorsunuz, o sandığın içinde bir şey var ama bulamıyorsunuz. Bu bilgisayarda klasör açmadan her şeyi yüklemek gibi. Doğru kaydederseniz daha kolay ulaşırsınız.

Peki bilgiyi nasıl doğru depolayabiliriz?

Çoğu insanın farklı yönleri kuvvetlidir. Bunları keşfetmek çok önemli. Bunun için çeşitli testler de var. Onun dışında hafızaya kodlamayla ilgili temel sistemler var. Basit bir market alışveriş listesini ezberlemenin de bir formülü var. Formüller size bu sistematiği öğretmek ve beyninizin o kasını güçlendirmek için olan şeyler. Sonrasında kişisel seçimler devreye giriyor. Bu şuna benziyor; ben size yemek listesini veriyorum, önce beraber pişiriyoruz, siz öğreniyorsunuz. Sonra "Ben tuzu biraz daha fazla koyabilirim" gibi el yordamı farklılıklar geliştiriyorsunuz. Ama temel olarak hafıza öğrenilebilen bir şey. Herkesin hafızası, kapasitesi oranında geliştirilebilir ve herkes bir şeyleri aklında tutabilir.

Kitapta beynimizin ön kabulleriyle ilgili bir bölüm var. Bunu biraz açabilir miyiz?

Bana göre her olay nötrdür; ne olumludur ne olumsuzdur. Biz geçmiş tecrübelerimize göre veya hayatımızdaki o anki önemine göre olumlu ya da olumsuz tarafa çekeriz. Aynı olay birisi için olumlu, bir başkası için olumsuz olabilir. Söz gelimi şu an sağanak yağmur başladı, biz "Eyvah, ıslanacağız" dedik ama şu yanda şemsiye satan birisi varsa bu onun için çok olumlu bir durum. Bu tamamen sizin nasıl anlamlandırdığınızla ve bakış açınızla ilgili.

Tüm bu bilgi birikimi ve bakış açısı hayatınıza nasıl yansıyor?

Hayatı pozitif yaşayan ve yaşamaya çalışan bir insanım. Tabii ki metropolde işler biraz karışık; trafik var, insanlar aceleci, saygısız... Kendimizi rahatlatmanın, biraz daha pozitif olmanın yollarını bulmalıyız. Hayat aslında basit. Kalkacağım, işe gideceğim, konsere gideceğim, eve gideceğim, kitap okuyacağım, uyuyacağım... Böyle bakınca kağıt üzerindeki senaryo çok güzel ve basit. Ama biz o senaryoyu alıp sahneye çıktığımızda stres yüklü oynamaya başlıyoruz. Stres tüm hastalıklara davetiye çıkaran, tüm organlarımızı tehdit eden, gündelik hayatımızda ilişkilerimize bile etki eden bir şey. Yoğun stres altındaki bir insanın günü güzel geçmez. O yüzden pozitif tarafa geçmekte fayda var.

"DOĞUM DA BİR MUCİZEDİR AMA İMKANSIZ DEĞİLDİR"

Mucize nedir sizce?

Mucize dendiği zaman insanlar hep şöyle cevaplar veriyorlar: "Gerçekleşmesi imkansız şeyler..." Seminerlerimde de ben soruyorum, "Mucize sizce nedir ve hayattaki en büyük mucize nedir?" diye... Genelde "Doğum" yanıtı geliyor. Bence de hayattaki en muhteşem ve mucizevi şey bir canlının içinden başka bir canlının çıkması... Ama bana göre mucize imkansızla eş değil. Doğum imkansız bir şey değil, hepimiz doğduk. Mucize çok havalı güzel bir kelime ama imkansızlık değil. Bir şeye imkansız dediğinizde o şeyi siz imkansız hale getirirsiniz.

"Evren biz ne istersek isteyelim bunu gerçekleştirir" diyorsunuz kitapta... Peki isteklerde bulunurken nelere dikkat etmek gerekiyor?

Evren bir fotokopi makinesidir. Bu, "Evrenden Torpilim Var" kitabının yazarı Aykut Oğut'tan duyup etkilendiğim bir kalıp. Çok güzel ifade ettiği için ben de kitabımda kullandım, ismini belirtmeyi unutmuşuz, bu vasıtayla kendisinden özür de dileyelim. Evren biz ne istersek gerçekleştiriyor ama her şeyi gerçekleştiriyor. Bir laf vardır, "Ne istediğine dikkat et, gerçekleşebilir" diye... Bu çok önemli. Beynimizin bir özelliği var, olumsuzu algılamıyor. Yani fiili algılıyor, sonundaki eki, "-malı, -meli"yi algılamıyor. Siz "İnşallah heyecanlanmam" ya da "İnşallah çantam yere düşmez" dediğiniz zaman beyin "heyecanlanmak", "çanta yere düşmek" olarak algılıyor ve onu gerçekleştiriyor. O yüzden her zaman pozitif taleplerde bulunmalıyız evrenden ve herkesten. "Ben 100 bin lira para istiyorum evrenden ama bana vermiyor" diyenler oluyor. 100 bin lira istiyorsunuz ama bir yandan da "İnşallah işten kovulmam, inşallah kirama zam gelmez" diye de düşünüyorsunuz. İşten kovulabiliyorsunuz, maaşınıza zam gelmediği gibi kiranıza zam gelebiliyor ve belki size 100 bin lira geliyor ama 200 bin lira gidiyor.

İstemeyi ben iki gruba ayırdım: istem+emek. Bir şeyi gerçekten çok isteyeceğiz ama o yeterli değil. Evde oturalım, sabaha kadar isteyelim... Yanında emek vermemiz lazım. Her ne istiyorsak isteyelim bunun için bir emek vermemiz gerekiyor. Piyango kazanmak istiyorsak önce bilet almamız gerekir. Yan koltuğa geçmek istiyorsak önce ayağa kalkmalıyız...

Neye emek vereceğimizi belirlemek, doğru hedef koymak ve hedeflere ulaşmak konusundaki düşünceleriniz neler? Her istek hedef olabilir mi?

Her aklımıza gelen fikir değildir, düşüncedir. Hedef de o şekilde. Her yapmak istediğimiz hedef olamaz ve olmamalı da. Gün içinde hepimiz bir sürü şey düşünüyoruz ama aklımıza gelen her şey hedef değil, biz onu bu havuzdan sıyırıp neyi öncelik yapıyorsak hedef o oluyor aslında.

Hedef belirlerken nelere dikkat etmek gerekiyor?

Kariyerimizde ayrı, kişisel hayatımızda ayrı önceliklerimiz olması gerekiyor. Her şeyi anda yapamayız. Üç filmi bir anda izleyemeyiz örneğin. Bir sıraya koyup başlamamız gerekiyor ve emek vereceğimiz şeyi çok doğru şekilde istememiz gerekiyor. İstemediğimiz şeye emek vermeyiz.



Pınar Salahoğlu
Wellbeing Coach

Sadece sevebilenlere selam olsun

'Kadının duygularını irdelemeye başladı; öylesine derine indi ki ilgi ararken aşkı buldu. Çünkü kendini kadına sevdirmeye çalışırken sonunda kendisi ona aşık oldu.'

Gabriel Garcia Marquez, Yüzyıllık Yalnızlık

İnsanlara "Hayattan beklentin ne?" diye sorduğum zaman aldığım cevapların çoğu "Mutlu olmak..." oluyor. Mutluluğu tanımlamalarını istediğimde ise hiç düşünmeden "çok sevmek ve sevdiği kişi tarafından sevilebilmek" cümleleri çıkıyor ağızlardan. Bunu söyleyen insanların gözlerine baktığımda ise kelimenin içlerine verdiği ışığı görebiliyorum. Sadece bir kelime olarak bile içimizde çiçekler açtıran bu duyguya insanoğlu yüzyıllardır sürdürülebilir bir şeyler katma çabasında. Çünkü tadını ana rahmine düştüğümüz andan itibaren aldığımız bu duyguyu her şeyi feda edebilecek kadar çok seviyoruz.

Yani her şey duyguyu sevmekle başlıyor aslında. Sevdiğimiz bu duygunun içini bir erkeği ya da bir kadını severek, üreterek, çalışarak, kazanarak, sadece var olarak, işiterek, görerek, hissederek dolduruyoruz. Bunlar ve bunlar gibi birçok eylem ile mutlu oluyoruz. Başına sevgi ve sevgiden gelen sevmek eylemini koyarak…

Mutluluğun bir yol olduğunda ve bunun öğrenilen bir şey olduğunda hemfikir isek çoğumuz, bunun oluş halini kendi kaynağımızı pırıl pırıl tutarak gerçekleştirebileceğimizi kabul etmişiz demektir. Tam sevgi hali insanın kendi içindeki o eşsiz ve biricik kaynağın geldiği yerden gittiği yere hiçbir dış etkenden etkilenmeden akabilmesidir.

Burada devreye huzur da giriveriyor, sizin onu istemenizi beklemeden. Bu "huzur" diye tek bir kelime ile ifade ettiğimiz o içi mutlulukla dolu iyi ve sakin olma hali; o içinde var olan, hiç bırakmak istemediğimiz duyguları sürdürülebilir halde yaşatırken bir yandan da bizi, dışarıdan bir şeyin gelip onu beslemesine ihtiyaç duymayacak kadar güçlü hissettiriyor. O zaman yalnız kalacağız gibi, aşk hemen bitecek gibi gelmiyor.

Bu nasıl mı oluyor?

Yalnız kalmadan yalnızlıktan acı çekebilir miyiz? Korkmadan korkup bırakmamak isteyebilir miyiz? Kaybetmeden kaybetmenin endişesini yaşayabilir miyiz? Kaç yıldır yaşıyorsanız o kadar yıldır mutluluğunuzu sürdürülebilir kılmak için onca yollar denediniz. "Buldum" dediğiniz anda kaybettikleriniz, "İşte bu!" dediğiniz anda gidenleriniz oldu. Her biri birbirine benzemez ama aynı kelimelerle tanımladığınız duygular olmadı mı?

İçinizde boşluklar yaratan çocukluğunuz, tecrübeleriniz tanımlatmadı mı size mutluluğun anlamını?

Bunlar olmadan nasıl tanımlardınız mutluluğu?

Tanımladığınız şeyin kaynağının kendinizde olduğunu gördüğünüzde başlıyor her şey. İşte tam o noktada sevdiğiniz erkeği ya da kadını olduğu haliyle severek sürdürülebilir kılabiliyorsunuz bu duyguyu. İlgiye ihtiyaçtan değil, sevgiye ihtiyaçtan hiç değil, sadece hayatı paylaşmaktan ibaret oluyor duygu.

Ve o zaman dönüşüyor işte o kadın da o erkek de...

Bırakıp gitmelerle yenisi daha iyisi olmuyor.

Daha iyisi; önce olduğunuz halinizi, sonra onun olduğu halini sevebilmekle vuku buluyor.

"Her şeye rağmen"lerle, "kendinden getirdiklerine rağmen"lerle sadece sevebilenlere selam olsun…

"BEN KİMİM?" diye düştüm yola...

İnsanın kendini keşfetmesi için tek yol Hindistan'a gitmek mi? Elbette değil... Yine de bu yolu seçenlerin hikayeleri ilgimizi fazlasıyla çekiyor. İşte o yolculardan biri de bir zamanların beyaz yakalısı Ayşe Aslı Bozdağ...

ÖZLEM ÇETİNKAYA

Kendini bulma yolculuğunda yolu Hindistan'a düşen, orada geçirdiği aylar boyunca değişen dönüşen Ayşe Aslı Bozdağ, deneyimlerini Kutsal İnek adlı blog sayfasında ve sosyal medya hesaplarında paylaşıyor. Kutsal İnek adını seçmiş çünkü onun için kutsallık daha iyi bir insan olabilmek demek; inek ise kendisinde olmasını istediği özellikleri barındıran bir sembol... Paylaşımları ile her gün on binlerce insana ulaşan Bozdağ, kurumsal hayattan Hindistan'a dümen kırdığı yolculuğunu anlattı.



Kutsal İnek isimli blog sayfanı açtığımda karşıma çıkan ilk kelime, "yol" oldu. Yol senin için ne ifade ediyor?

Yol benim için değişim anlamına geliyor.

Senin değişimin nasıl başladı?

Yurt dışında master yapıp döndükten sonra aile şirketinde, saat 09.00-18.00, ihracat bölümünde çalışmaya başladım ve bu bir yerden sonra beni tatmin etmemeye başladı. Modern dünya ve İstanbul'da kendimi sıkışmış hissetmeye başladım. Oradan oraya sürekli bir koşturma içindeydim. İş hayatındaysanız, ister istemez o ya da bu şekilde, insanların aktardığı kötü enerjiyi siz de alıyorsunuz. Sadece maddiyat üzerine kurulu bir dünyada sevdiklerime, sevdiklerimden de öte kendime vakit ayıramamakla ilgili sorun yaşamaya başlayınca benim de yolculuğum başladı, iş hayatını bıraktım.

Burada suçlu iş hayatı mı gerçekten yoksa insanın kendisi mi?

Aslında iş hayatı değildi suçlu olan. Dünyanın benden olmamı istediği insanla, olmak istediğim insan arasında yaşadığım çelişkiydi.

Dünya Aslı'nın kim olmasını istiyordu, sen kim olmak istiyordun?

"Ben kimim?" sorusuyla başladı bütün yolculuğum. Bunu araştırmak için yola çıktım ve hala da araştırıyorum diyebilirim.

Kendini araştırma sürecinde, şimdiye kadar buldukların neler oldu?

Hatalarımı görmeye başladım. Bu süreçte başka insanları anlamaktan ziyade insanın kendisiyle yüzleşmesi en zor olan kısım. O hataları görmek, yaptığını veya yapamadıklarını, pişmanlıklarını, "keşke"lerini… Bütün bunlarla yüzleşmek zor bir süreç.

Ne gibi "keşke"ler ile yüzleştin?

İnsanlara daha fazla tolerans gösterebileceğimi keşfettim. İnsanları çok fazla yargıladığımı gördüm.

Yolculuğun çıkış noktası neresi oldu?

İşten ayrıldıktan sonra önce eşimle birlikte Nepal'e gittik ve oradan Hindistan'a geçtik. Londra'da eğitim görürken orada çok fazla Hintli arkadaşım vardı. Onların yaşamları, hayata bakışları, coşkuları ve hiç kimseyi yargılamıyor olmaları beni çok etkilemişti. Bütün bunları gidip yerinde yaşamak istedim.

Ve sonra bir kez daha gittin değil mi?

Evet. Bu sefer turist olarak değil, gidip tek başıma bir manastırda yaşayarak öğrenmek istedim oradaki felsefeyi. 200 ya da 300 saatlik yoga eğitmenlik dersleri aslında işin biraz bahanesiydi. Ve gittiğimde şoke oldum.

Neydi seni orada şoke eden şey?

Bu dünyada yaşarken elimizin altındakilerin değerini o denli bilmiyoruz ki. Temiz bir evde oturmak, pazardan istediğin meyve ya da sebzeyi alabilmek, çevremizdeki insanlarla iletişimimiz, kullandığımız elektrik… Hepsi ama hepsi çok kıymetli aslında. İlk gittiğim gün, sabahın saat üçünde kan ter içinde uyandım. Hava 47 derece ve odada klima yok. Cam açamıyorsunuz çünkü etrafta maymunlar var ve içeri giriyorlar. Dediğim gibi saat sabahın üçüydü ve camdan gelen tık tık sesleriyle uyandım. Karşımda biri kucağında bebeğiyle, üç maymun duruyordu. Onlara muz kabuğu verdim.

Manastıra ilk gidişim bir ay içindi. Sonra bir kez daha gittim. O zaman artık öğrenmiştim, inekler ve maymunlar için muz kabukları biriktiriyordum.



Hindistan ile ilgili genelde temiz olmadığı yönünde yorumlar yapılır. Bu konuyla ilgili bir deneyim yaşadın mı?

Yaşamaz mıyım? Bir akşam kaldığım odanın içinde sesler duydum. Bir şey sürekli çıt çıt ses çıkarıyordu. Elektrik de yok. Kitap okuma ışığı ile etrafa baktım. Meğer o sesler işaret parmağım kadar bir hamam böceğine aitmiş. Ve ben böceklerle arası hiç de hoş olan biri değilim, değil-dim. Şimdi görsem o böceği parmağıma alır, "Sen burada durma canım" diyerek kenara koyardım. İlk gidişimde yemeğin içinde böcek gördüğümde midem bulanıp, yemeği olduğu gibi bırakan ben daha sonra böceği yemeğin içinden alıp, devamını yer hale geldim.

Buradaki hayatından çok farklı şartlar altında olmak seni zorlamıştır mutlaka. Dönmek, bırakmak istedin mi hiç?

Elbette istedim. İlk günler sürekli ağlayarak annemi ve eşimi arıyordum. En azından bir otele yerleşmek istiyordum ama o da kaldığım yerin kurallarına aykırıydı. Neyse, dönmedim ve kaldım.

Bu kadar zorlanmışken sana orada kalma seçimini yaptıran neydi?

Bunu yapmam gerektiğini düşündüm. Hep azimliyimdir aslında. İş konusunda, okul konusunda her şeyi tamamen hakkıyla yapıp vermeyi tercih ederim. Bu sefer çok farklı bir dürtü vardı içimde; asıl korktuğum şey değişecek olmamdı. Bu değişim çok iyi bir şey belki ama insana çok fazla konuyu da sorgulatıyor ve bu da biraz zorlayıcı olabiliyor. Oradayken kendinle yüzleşmek çok kolay, bir odaya kapanıyorsun, kendinlesin ama döndüğünde çevrenle ilişkilerinde bazı gerçekleri görebiliyorsun. Bu değişimdi asıl beni korkutan çünkü bizler bütün ilişkilerimize bir şekilde tutunarak yaşamaya alışkınız.

> *“Biz kendi enerjimizin değerini bilmediğimizde, insanlar da onlara verdiğimiz enerjinin değerini bilmiyor.”*

Döndükten sonra kendine ve çevrendekilere karşı bir yabancılaşma oluyordur mutlaka.

Oluyor. İster istemez, hoşuma gitmeyen şeylerle arama mesafe koydum. Bu bir yargılama değildi ama enerji vampirlerine karşı kendimi korumaya alma yöntemimdi çünkü belki farkında değiliz ama biz ne verirsek o gidiyor. Biz kendi enerjimizin değerini bilmediğimizde, insanlar da onlara verdiğimiz enerjinin değerini bilmiyor. Etrafımda onlarca insanın olmasına gerek olmadığını öğrendim. Bu aslında biraz da yalnızlık korkusundan oluyor. Bu da kendimle ilgili keşfettiğim şeylerden biri.

Orada yaşarken çevrendeki insanlarla ilişkin nasıldı? Sana ne öğretti oradaki ilişkilerin?

Buradayken tek sorunu olan kişi benim diye düşünürken, orada gördüm ki sadece ben değilim. Ve hatta kimilerinin yaşadığı şeyler çok travmatik ve ağır. Orada birlikte olduğum insanlar birbirlerini tanımıyorlardı, ilk defa orada bir araya gelmiş kişilerdi ama rahatça hayatlarını birbirlerine açıyorlardı.

> *“Bir taksiye bindiğimizde taksi şoförünün sinirli olmasını yargılıyoruz; onun da kötü bir gün geçirmiş olabileceğini aklımızın ucundan geçirmiyoruz. Belki de o adamın davranışı bir yakarış ama biz bunu görmüyoruz.”*

Hindistan'da birlikte olduğun kişilerle çektiğin kısa bir video filmi de var.

Evet. İkinci gidişimde orada, insanların dönüşümlerini filme almak istedim. Birçoğu izin vermedi ama bazıları yaşadıklarını paylaştılar. Senelerce üvey babasının tacizine uğramış Fransız bir kadın, annesinin uyuşturucu kullanan sevgilisi yüzünden sekiz yaşında ölümle burun buruna gelmiş ve sonra küçücük yaşta ülkesini terk etmiş bir müzisyen, üzerinde sigara söndüren bir kocası olan ve yıllardır çocuklarını göremeyen bir anne… Dediğim gibi, biz sadece kendi problemlerimiz var zannediyoruz, başkalarının problemini göremiyoruz. Bir taksiye bindiğimizde taksi şoförünün sinirli olmasını yargılıyoruz; onun da kötü bir gün geçirmiş olabileceğini aklımızın ucundan geçirmiyoruz. Belki de o adamın davranışı bir yakarış ama biz bunu görmüyoruz. Hindistan öncesi aşırı milliyetçi diyebileceğimiz bir taraftaydım, çok keskin görüşlerim vardı ve o görüşlerin çerçevesinin dışına çıkmazdım ama sonra gördüm ki bunların hepsi bir ötekileştirme içeriyor.



DOĞUM İLE ÖLÜM AYNI ŞEY

Kutsal İnek ismi nereden geliyor? Kutsallık senin için ne demek?

Kutsallık benim için ulaşılmaz bir şey gibi duruyor. Kutsal nedir? Daha iyi bir insan olabilmek… Kutsal kelimesinden çıkan şey benim hayat amacım oldu aslında ve bu da sevmek, sevilmek ve yardım etmek. İnek ise bence dünyanın en tatlı hayvanı. İnanılmaz anaç bir sembolizma içeren, toleranslı ve sakin bir canlı. Kendimde olmasını istediğim özellikleri barındıran bir sembol Kutsal İnek.

Blogun ve sosyal medya paylaşımların nasıl tepkiler aldı?

Şu anda 28 yaşındayım ve insanların ilk tepkisi, "Bu kadar kısa zamanda bu kadar çok şeyi nasıl yaptın?" şeklindeydi. Üniversite, master, doktora, evlilik, iş hayatı, Hindistan… Aslında bu da yanlışmış; modern hayatın içinde sürekli oradan oraya koşmuşum. Instagram sayfasının hikaye kısmında gün içinde yaşadıklarımı paylaşmaya başladım. Kendimi sorgulayışlarımı cümleye dökerek sayfaya aktarıyordum. Bir gün bir mesaj geldi: " %99 engelli bir oğlum var. Altı yaşında ve sizin yazdıklarınızı okuduğumda gülüyor. Teşekkür ederim." Bunu okuduğumda bütün gece ağladım. Ben itiraf ederken, insanlar da yüzleşemediklerini benimle paylaşmaya başladılar. Mayıs ayında HumanArt ile birlikte Zorlu'da bir buluşma gerçekleştireceğiz. İlk sohbet konumuz, "Ego". Bir diğer en çok gelen mesaj ise, ölüm korkusu

Sen korkuyor musun ölümden?

Korkuyordum, şu anda korkmuyorum.

Sevdiklerinin ölümünden?

Ondan da korkmuyorum. Bu süreçte onu da yaşadım ayrıca. Son Hindistan'a gittiğimde, dayımın cenazesinden havalimanına gittim. Şunu anladım ki ölüm hayatın normal bir döngüsü. İnsanın sorgulamaya başlaması da doğum ve ölüm döngüsünü sorgulama anında başlıyor. Doğum ile ölümün aynı şey olduğunu anladım. Acıyla tatlı, iyiyle kötü hepsi bir yerde. Biz hep acıdan kaçmaya çalışırız, ikisinin bir arada olduğunu görmeyiz. Aslında acıdan kaçarken mutluluğu bulmak çok kolay değil ama biz bunu fark etmiyoruz.

EN ÖNEMLİ SORU: BEN KİMİM?

Hindistan'da tanıştığım bir guruya, "Zaman ne demek?" diye sordu bir arkadaşım... "Kala" dedi guru. "Kala, zaman demek ve kökü "kal". Kal ise, ölüm demek. Şimdi sen söyle zamanın ne demek olduğunu". Zaman gerçekten çok kısıtlı bir şey ve benim elime bir kere geliyorsa, onu en güzel şekilde geçirmeliyim. O ne demiş, bu ne demiş, elalem ne der? Bunların hiçbir önemi yok. Bence herkesin kendisine "Ben kimim?" sorusunu sorması gerekiyor. Bence en önemlisi o.

İnsan duygularını ve düşüncelerini kontrol edebilir mi?

İnsan bence bunların hepsini yapabilir ancak ve ancak kendisini anlamaya başlarsa. Çünkü kendini anlamaya başlamazsan karşındakini anlamlandırmaya başlaman çok zor. Kendini sevmekten ziyade, kendiyle barışık olmalı insan. Bunlar olmadan ne duygularını kontrol etmek, ne hastalıklarla baş edebilmek, ne zihinsel sorunları aşabilmek mümkün. İşte bu yüzden insan kendisiyle yüzleşmeli ama bunu da ancak hazırsa yapabiliyor.

> *"'Ben mutluyum' dediğinde aslında mutlu değilsin, çünkü mutlu olduğunda onu fark etmiyorsun."*

İnsanın kendisiyle yüzleşmesi için mutlaka Hindistan ya da benzeri bir yere gitmesine gerek var mı?

Yok tabii ki. Biraz okumak, biraz istemek, biraz sorgulamak, biraz ölümle doğum arasındaki süreci düşünmek… "Çocuklarıma ev, iş" bırakmalıyım diye düşünmek yerine, "Ben aşkı bulacağım" diye işe başlamak belki de. "Ben mutluyum" dediğinde aslında mutlu değilsin, çünkü mutlu olduğunda onu fark etmiyorsun.



Mutsuzluk beyaz yakalının KADERİ Mİ?

Şirket kötü, patron adil değil, iş arkadaşın güvenilmez... Peki ya sen? Senin bu tabloda yerin ve payın nedir? Kurban mısın, bilinçli seçimler yapan mı? Başına gelen "iş"ler kimin eseri?

YAPRAK ÇETİNKAYA

Bir insan kaynakları profesyoneli olan Zuhal Gürçimen, 30'lu yaşlarında koçluk, liderlik, takım çalışması eğitimleri alırken bir yandan da 40 yaş sonrası için bir plan yapmaya başlamıştı. Mesleki bilgi birikimini bu eğitimlerde aldıkları ile birleştireceğini biliyordu ama henüz ortada detaylar yoktu. O sıralarda bir şirkette pazarlama müdürlüğü yapan ve aynı zamanda seminerler veren Aret Vartanyan'ın bir çalışmasına gitmeye karar verdi. "Aslında model çalmaya gitmiştim" diye itiraf ediyor şimdi. O tanışmadan 1,5 yıl sonra, yani bundan yedi yıl önce birlikte Yaşam Atölyesi'ni kurdular. Gürçimen şimdilerde "Başıma Bir İş Geldi" adlı kitabının heyecanını yaşıyor, yazmaya aşkla devam etmek istediğini söylüyor. 30 yıllık kurumsal hayat deneyimlerini farkındalık eğitimleri ile harmanlayarak hepimize tanıdık gelecek hikayeler anlatan Gürçimen ile çoğumuzun hayatının önemli bir bölümünü oluşturan işlerimizi ve işyerindeki hallerimizi konuştuk.


Zuhal Gürçimen

Kitabınızda kahramanların uyanışlarını iş hayatı üstünden anlatıyorsunuz. Neden bu hikayelerin arka planını iş hayatı üzerine kurdunuz?

30 yıllık iş hayatım var. Yaklaşık 22 yılı kurumsalda beyaz yakalı olarak geçirdim. Bu kitap o süreçlerden aldıklarımın, deneyimlerimin diyeti gibi... Bunu yapmasam rahat edemeyecektim. Yazarların ilk kitapları hayat hikayelerinin can damarını verir, önce o kurşun atılır derler. Benim için de öyle oldu. Bunu da didaktik bir şekilde değil de insan manzaraları üzerinden yaptım. İş hayatının görünen sorunlarının arka planında sebepler nedir, kaynak neresi, bunlar yaşanırken hangi kodlamalar insanları boğaz boğaza getiriyor? Yani iş hayatının arka bahçesini yazmak istedim. Beş kahraman ve beş hikaye var kitapta.

İnsan kaynakları profesyonelisiniz. Şirketlerde pek sevilmeyen bir bölümdür sanki. Siz nasıl deneyimlediniz?

Şirket içinde bu bölüme transfer teklifi aldığımda aramın iyi olduğu iş arkadaşlarım, "Deli misin?" dediler, "Finansın başındasın, gayet güzel oturttun, koca ekibin var." Benim çok doğal bir denge ile içimde bulduğum yanıt, "Ben bir gücü bir yere aktarabiliyorsam, neredeysem oraya aktarabilirim" oldu. Bir taraftan demir lady gibi kabul edilirken bir yandan da ilk eğitimleri alan insanlarla takım çalışmaları yapan tarafım da vardı. O dengeyi korumayı çok sevmiştim. İnsan kaynaklarına geçince demir lady tarafım bir tarafa kalktı, kalkanlar indi ve insanı tanımaya yönelik çalışmalar başladı. Aslında bu transferin temel sebebi de 2000'lerin başında aldığım koçluk, liderlik eğitimlerinde ya da uluslararası projelerde yer aldığım takım çalışmalarında heyecanımı gören yönetimin beni yönlendirmesiydi. Aslında benim gizli ajandamdı bu. O nedenle insan kaynaklarının defolu tarafını hiç yaşamadım.

Adı insan kaynakları... Kaynağınız insan ve aynı zamanda o insanın kaynağını da şirkete aktarıyorsunuz. Ama biz bir kez kodlamışız; işten çıkarır ve işe alır, bitti.

En temel problem bu bölümün, yönetimin veya patronun ağzından konuşan kişi olmak durumunda olması... Oradan aldığı mesajı yumuşatarak aktaran, hep gizli ajandası var sanılan kişidir insan kaynakları yöneticisi. Aradaki bariyeri kaldırıp kendi şeffaflığınızı koyarsanız ortaya, öyle olmuyor. Bütün işleri kendi ölçünüzde farklı yapabilirsiniz.

Eğitimler aldığınızı söylediniz. O eğitimlerden sonra sizin iş ilişkileriniz nasıl değişti?

Çok heyecanlıydı. Algılarınız açılıyor, her şeyin arka tarafını görmeye başlıyorsunuz ve büyük bir şaşkınlık yaşıyorsunuz. Daha önce sonuçları görüyorsunuz. Masada sonuçlar üzerinden konuşuyor, proje üretiyor ya da kavga ediyorsunuz. Ama o masaya gelene kadar arka tarafta ne planlanmıştı, hangi kişinin hangi tavrından ötürü iş oraya gelmişti; bunları görme şansınız olmuyor. Büyük resmi, arka planı görmek beni çok heyecanlandırdı.

Buna bir örnek verebilir misiniz?

Bazen şirket içinde bir atama yapılır ve siz bunu çok adaletsiz bulursunuz. Sizin çok önemsediğiniz terfi mekanizmasının yönetim için çok basit olduğunu, aslında bu terfiyi baş birinin hak ettiğini düşünürsünüz. Ama terfiyi hak ettiğini düşündüğünüz kişinin aslında başka şirketlerle iş görüşmesi yaptığını, şirkete bunun haberinin geldiğini bilmiyorsunuzdur. Belki de o kişinin bir adım sonrası için hayali kendine iş kurmaktır ve bunu yöneticisi ile paylaşmıştır. Ama siz fotoğrafa uzaktan bakıp yorum yapar, varsayımda bulunursunuz. Terfi alamayan kişi ayrılır, "Bak terfi alamayınca ayrıldı, gördün mü?" dersiniz bir de.. Çünkü kimse o kadar şeffaf olup içindekini anlatmıyordur. Sanal olarak kendinize bu olaydan iş yeriniz hakkında bir olumsuzluk notu çıkarırsınız. "Vay be, ona böyle yapıldıysa bana da yapılacak. Ben niye daha fazla çalışayım ki? O eğitime neden gideyim ki?" demeye başlar ve kendi yarattığınız illüzyonun, moralsizliğin içinde kalırsınız. Depresyon ve demoralize olmak ekibin içinde bulaşıcı hastalık gibidir. Ekipteki diğer kişiler de yavaş yavaş böyle düşünmeye başlar çünkü öğle yemeğinde bunlar konuşulur. Ve aslında belki de ortada hiçbir şey yoktur. Tabii haksızlığın yaşandığı terfiler de vardır, bu örnekle onları aklamaya çalışmıyoruz.

Gerçekten haksızlığa uğrayanın da böyle bir haksızlığı yaşamaya aslında ihtiyacı olabilir. Bu işin katmaları da var değil mi?

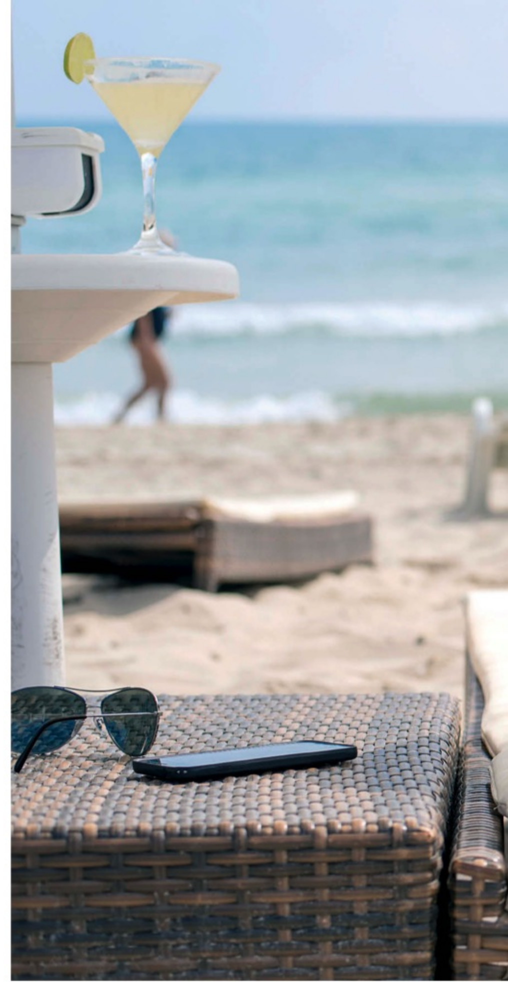
Aynen öyle... Benim bunun tam tersini yaşadığım durumlar da oldu. İşlerden çok yıldığım bir dönemde, özel bir sohbette yöneticime bir Ege kasabasına yerleşmekten bahsetmem terfime engel oldu. Olay ilk ortaya çıktığında hiç almadım o dersi. "Kimseye güvenmeyeceksin, iş hayatından dost olmaz" falan dedim. Şimdi o kişinin yerine kendimi koyduğumda anlıyorum. Atama yapılacak pozisyon çok kilit bir pozisyon ve atamayı düşündüğüm kişi öğlen yemeğinde Ege'ye yerleşmek istediğini söylüyor. Onun tarafından okuyunca görünen başka... Niye böyle bir riski alayım? Ben de madem böyle bir söz söyledim, sonrasında kendi dümenime sahip çıkıp, "Ben sana böyle böyle dedim ama aslında ben bunu yapmak istemiyorum" diye kendimi açıklamalıydım.

Ya da harekete geçip Ege'ye taşınmalıydınız...

Gitmeyip kendime de yöneticime de niye gündem yaratıyorum değil mi? İfade ettiklerimiz iş hayatında çok önemli..

İstifa etmek de öyle değil mi? Ağızdan çıktığı an dönüşü yok.

18 yıl çalıştığım, çok şey kazandığım, kendimi güvende hissettiğim şirketten istifa etmeden 1,5 yıl önce Aret ile Yaşam Atölyesi'ni tasarlamaya başlamıştık. 1,5 yılın sonunda "İstifa ediyorum" dedim. Artık geri dönüşü yoktu. 18 yılın sonunu iki kelime ile getirmiştim. Çok kilit bir an. Tıpkı bunun gibi hayatın içinde söylediğin her şey seni bağlıyor. Hem zihnini bağlıyor kodlamanı etkiliyor hem de karşındakilerin sana bakış açısını etkiliyor. O nedenle iş hayatında sadece aklımıza estiği için konuşma konusunda kendimize engel olmamız lazım.



İstifa etmek çok etkili bir duruş gibi görünse de tıpkı ikili ilişkilerdeki gibi işle ilişkimiz de eğer meseleyi çözmeden istifa edersek aynı deneyim gelecekte karşımıza çıkıyor mu?

Kitapta Nazlı'nın hikayesi aslında bu... İstifan bir kaçış planı mı bir kurtuluş planı mı? İlk başlarda o şirkette beni çalışmaya motive eden şey neydi, potansiyelimin ne kadarı uygundu, buradan nasıl bir sonuç aldım, hayatımda bunu nasıl bir araç olarak kullanıyorum sorularının cevaplarını verip kendime bir de yedek plan yapıp ayrılıyorsam tamam.. Kafe de açabilirim, güneye de yerleşebilirim, bambaşka bir sektöre de geçebilirim. Nelerden sıkıldığımı biliyorum, yeniden yarattığım dünyanın ne olacağı konusunda bir fizibilitem var. Bu bir planlama meselesi ve kendini tanımakla başlayan bir planlama... Ama plansız bir kurtuluş hayali ise, nereye gidersem gideyim bundan iyi olur mantığı ile hareket ediyorsam, etrafımın sarıldığını, her gün her şeyin benim aleyhime olduğunu düşünüyorsam, "Ancak bu durumdan kurtulursam iyi olurum" diyorsam işe aynı bakış açısı ile baktığım sürece gittiğim yeni işte sadece yöneticimin adı değişiyor, her şeyi yeniden yaşıyorum. Bu şartlarda kendime bir iş kuruyorsam bu da hayali bir film karakteri gibi oluyor. Hayatında insanlarla sıkı fıkı olmayan biri olarak kafe açıyorum mesela. Özel zamanlarına çok dikkat eden biri olarak hafta sonu çalışmayı gerektiren bir iş yapıyorum.

İnsan hiçbir yere gitmeden mevcut iş yerindeki ortamı değiştirebilir mi?

Kendini değiştirdiğin zaman hepsi değişir. Buna çok inanıyorum. Siz bakış açınızı ve yaklaşımınızı değiştirerek insanların size karşı tutumlarında farklılık yaratabilirsiniz. Değiştiremediğiniz noktada da bariyer koyarak en azından eskisi kadar etkilenmemeyi seçebilirsiniz. Biz kimsenin düşüncesini ya da bize karşı tutumunu değiştiremeyiz. Ama o olaya karşı yorumumuz ve tepkimizi değiştirebiliyoruz. İstifa etmemden önceki 1,5 yılda bunu bizzat deneyimledim ve istifa edeceğim gün artık şirketle ilgili hiçbir sorunum kalmamıştı. Ben değişmiştim çünkü. İşten ayrılmasam da olurdu ama benimki bir kurtuluş planı değildi. Adım adım ilerlediğim bir yoldu. Her şeyi halledip emin olarak ayrıldım.

Yıllarca dünyanın en tanınmış şirketlerinden birinde çalışıp bir gün sonra etiket olmadan sadece "Zuhal" olmayı nasıl yaşadınız?

Çok uzun süre kartvizitimle vedalaştım. Metafor olarak söylemiyorum. Masamın üstüne, tam karşıma koyup onunla her gün bakışıyordum. Çünkü öyle bir hale gelmiştim ki bakkalı ararken bile otomatik olarak, "Ben şuradan Zuhal" diyordum. Sadece "Zuhal"in yansımasının nasıl olacağını bilmediğim bir dünyanın içine giriyordum. Dev bir dünya markasının gücünü arkama almadan ne yapacaktım? Ama zamanla güçlü olanın öncelikle marka değil ben olduğumu hatırladım. Bütün kartvizitlerimi çöpe atabildiğim gün istifa ettiğim gündü.

Hiç pişmanlık hissettiğiniz oldu mu?

Kimisi üç günde vedalaşır kimisi benim gibi aidiyet duygusu yüksekse, alma verme döngüsünü çok önemsiyorsa çok uzun sürebilir. Ama kendini tanıyıp bunu yaptıktan sonra pişmanlık olmaz. Yaşam Atölyesi bugünkü konumuna gelmeyebilirdi ama ben istifa ettiğime hiç pişman olmayacağımdan eminim.

O süreçten sonra yolculuğun her günü harika geçmedi. Maddi manevi çok zorlandığımız günler oldu ama ben bir gün bile pişman olmadım. Bu kararın bedelini satın aldım kendime ve bunun için düşündüm.

Sonraki soruma geçmeden önce "beyaz yakalı" ne demek, onu bir hatırlayalım istiyorum.

En yalın tabiri ile üniversiteyi bitirdikten sonra bir kurumda çalışan, giriş pozisyonundan altın yakaya kadar giden kademede uzmandan müdüre, direktörden müdür yardımcısına kadar olan pozisyonlarda bulunan, bankalardan şirketlere tüm kurumlardaki ofis çalışanları...

Özellikle beyaz yakalılar arasında güneye gitme, yoga eğitmeni olma, kafe açma gibi hayaller daha fazla sanki. Mutlu bir beyaz yakalı olunamaz mı? Gitmek şart mı?

Ben buna kötü uygulanan kişisel gelişimin sebep olduğunu düşünüyorum. Sanal sorunlar yaratılmaya başlanıyor. Bir şeyin ilacının olması için bir sorun olması lazım. Bu bir sektör artık. Bir insanın hayatında yaşayacağı günlük sorunlardan böyle konular türetiliyor ve ardından çareleri üretiliyor. Bunları duyan, okuyan, eğitimlere katılan insanlar hayatlarına geçiremeyince daha da mutsuz oluyorlar. Dayatılan kişisel gelişim furyasının insanlara müthiş zararı olduğunu düşünüyorum. Psikolojik sorunlara varana kadar...

Evet, insanız. Doğamızda sabah sekizde kart basıp akşama kadar işin olmasa bile o masanın başında oturmak zorunda olmak yok. Tabii ki insan psikolojisinde yerini pat diye bulan şeyler değil iş hayatının zorunlulukları. Ama yönetilebilir veya yapmak istenmiyorsa başka çözümler üretilebilir. Tabii o zaman da alınan büyük evin borcu, artan tüketimler, başka türlü biri gibi görünmek için harcanan paralar oradan çıkmaya izin vermiyor.

Sistem çalışanı borçlu tutmaya çalışıyor adeta...

Evet. Birazcık bu çemberin dışına çıkıp sistemin nasıl döndüğünü anlayınca kendi direksiyonunun başına oturabiliyorsun.

O zaman yaptığımız işe bakış açımız da değişebilir.

Bu iş benim için ne zaman araçtan amaca dönüştü? Bana burada ne yapılırsa yapılsın neden çıkamaz hale geldim? Hangi hareketlerim beni buraya bağladı? Bu soruların cevaplarını fark etmek önemli. Bunlara bakıp elimine ettikçe bile özgürleşiyorsun. Seni taciz edeni şikayet edebilir, deşifre edebilir, mobbing uygulayanı sistemli şekilde ortaya çıkaracak planları hazırlayabilirsin. Ama bunları ancak kendinin farkındaysan, kendi direksiyonundaysan yapabilirsin. Ama sadece ay başında alacağın parayı, ödeyeceğin taksidi düşünerek gidiyorsan işe, olmuyor.



CUMA AKŞAMI FİRAR EDİP PAZARTESİ TESLİM Mİ OLUYORSUN?

Başarı nedir sizce?

Etiket başarı; okuyorsan, iyi bir işte çalışıyorsan ve belli bir standart sağlıyorsan başarılısın. Diğer yandan her sabah kalktığında hayat amacınla ilgili bir şey daha yapma konusunda motive bir insansan, kendinin dışında başka bir insan için daha fark yaratmak, değer yaratmak, maddi ya da manevi yardımda bulunmak istiyorsan, bu kozmik enerjiyi soluyan bir insan olarak bir varlık hissedip bunun diyetini ödemek istiyorsan gerçekten başarılısın. Çünkü her ikisinin toplamı 30-40 yaşlarından sonra sana fatura olarak geliyor. Hangisini eksik bıraktıysan ondan dolayı da mutsuz oluyorsun. Eksik kalanlardan maddi kısmını tamamlayabiliyorsun belki ama diğer tarafı eksik bıraktıysan çölleşmeye, duyarsızlaşmaya başlıyorsun. Dışarıda deprem olurken sen içerde kendinle ilgilenir halde oluyorsun.

Gerçek manada deprem mi?

Evet ben bunu fiilen yaşadım. Gerçekten deprem oluyordu, insanlar kaçışıyordu ama orada yapacağı bir sonraki toplantıda söyleyeceklerini düşünen insanı gördüm. Dayatılan bu dünyanın altında bunları fark ederek zihinsel olarak her gün kendini diri tutmak kolay değil belki ama hep sonuca bakmak lazım. Bugün niye mutsuzum? Bütün günü yaşadım, niye böyle hissediyorum, eksik kalan neydi? Bir sorun, tartışma, uygulanan bir tavır olmamasına rağmen ertesi sabah uyanmakla ilgili içimde bir motivasyon yoksa bu nereden geliyor? Bunları sormaya başlamak lazım. Cevabı mutlaka bulunur. Kendim bulamıyorsam destek alabilirim. Danışmanlardan büyük büyük destekler almaya da gerek yok. Beni en iyi tanıyan lise arkadaşımdan, aileden birinden fikir alabilirim. Ama bu fikri alırken de başkalarının sorunlarını üstüme giymemeliyim. Yani moralimi bozacak sohbetlerin değil, üreten ve çözüm bulan diyalogların içinde olmak...

İş kavramı size ne ifade ediyor?

İş ve özel hayat diye bir ayrım yok bence. Ama bunu hayatı iş olmuş bir kadının kendini savunma mekanizması olarak söylemiyorum. İş ve özel hayat diye ayırdığım zaman cuma akşamı firar ediyorum, pazartesi sabah teslim oluyorum. Kartı basıyorum ve beni bağlayın diye zincirimi veriyorum. Bunun yerine hafta sonu bir makale okuduğumda "Ben bunu şu toplantıda kullanırım" diye heyecanlanıp not alıyorsam hayat daha tatlı gidiyor. Şunu çok net biliyorum, gördüm yaşadım; hafta sonu insan kaynakları ekini görmeye dayanamayan, panikatak geçiren insanlar var. Böyle bir hayat ömrü kısaltır. Böyle ayırmadan yönetmek insanın önce kendisine faydalı. Gece kalkıp e-postaları yanıtlamaktan falan bahsetmiyorum. Çizgini koyduğun yeri açık şekilde belirt ama onun dışına taşman gereken zamanlarda dünyanın sonu gelmiş gibi davranma.

Ve son bir soru... Sizce kadınlar iş hayatında erilleşti mi?

Erilleşen, birlikte çalıştığı kadını anlamamaya başlayan bir kesim mutlaka var. Ama dişil enerjiyi taşıyan erkek de var. "Çalışmaya başladı, eline para geçince de erkekleşti" diye yorumlanmasını haksız buluyorum. Hayat değişiyor, dinamikler değişiyor. Ben bir yandan kadının ekonomik özgürlükle daha önce hiç olmadığı kadar cinselliğini de yaşayan, özgürlüğü hayatın içine entegre eden tarafının olduğunu da düşünüyorum. Oranlamaya bakarsanız erilleşen kadın o yüzdede çok daha düşük. Daha fazla kendine bakan, kendini ifade eden, sosyal hayatın içinde olan, boşanma kararı verebilen bir kadın olmak eril olmak değil. Dişi olarak da yapabiliyor bunu kadın. Erkeklerin işine geliyor böyle görmek bence.



EBRU ŞİNİK
Bütünsel Sağlık ve Ayurveda Uzmanı

Bahar alerjilerine karşı Ayurvedik öneriler

Burun çaydanlığı kullanarak gözyaşı kıvamında ılık ve tuzlu su ile sinüslerin iyice temizlenmesini sağlayan bu mucizevi uygulama; solunum yollarını kaplayan minik tüycüklerin daha sağlıklı hareket edip tozları daha etkili bir şekilde dışarı atmasını sağlıyor.

1. Adım

SİNÜSLERİNİZİ TEMİZLEYİN

Neti pot (burun çaydanlığı), burun deliklerini ve sinüs yollarını temizlemek için kullanılan bir tür burun temizleme çaydanlıklarıdır. Ayurvedada binlerce yıldır kullanılan bu yöntem aşağıdaki sorunlara sahipseniz yaşamınızı oldukça konforlu bir hale getiren etkileri barındırır.

- Sık sık nezle olur musunuz?
- Özellikle bahar aylarında alerjik burun içi mukoza şişmeleri, bahar alerjileri ve muhtelif alerjik reaksiyonlar yaşar mısınız?
- Alerjik bir bünyeniz mi var?
- Burun deliklerinizden biri genellikle tıkalı mı?
- Yazları denize girip çıkınca daha iyi nefes alabiliyor musunuz?
- Sık sık sinüzit olur musunuz?
- Başınızda bir ağırlık, doluluk hissi sık sık sizi rahatsız eder mi?

Gözyaşı kıvamında ılık ve tuzlu su ile, yer çekimi ve suyun akış gücüne dayanılarak sinüslerin iyice temizlenmesini sağlayan bu mucizevi uygulama, solunum yollarını kaplayan minik tüycüklerin de daha sağlıklı hareket edip tozları daha etkili bir şekilde dışarı atmasını sağlıyor. Burnun bir deliğinden verilen tuzlu su diğer delikten ekstra basınç uygulanmadan, sadece suyun kendi itiş gücü ile akarak burun içinde birikmiş olan tozların, mikropartiküllerin ve mikropların çoğunu dışarı atarak temizliyor.

Ayrıca üstte belirttiğim semptomları çok yoğun olan ve horlayan kişiler için gece yatmadan da aynı şekilde uygulanması son derece faydalı.

Kulak iltihabı veya burun ameliyatı geçirdiyseniz bu uygulamayı yapmayın. Bu durumların dışında uygulamayı yapmanızda bir sakınca yok.

Kullanıma hazırlanması:

- Porselen veya plastik bir "neti pot" aleti alın. Aleti kullandıktan sonra çok iyi yıkayarak, temiz bırakmaya özen gösterin.
- Neti pot bulamazsanız evdeki küçük boy bir porselen

demlik de kullanabilirsiniz. Ama bu demlik ile bir daha çay demlemeyi düşünmeyin.

- Herkesin aynen diş fırçası gibi neti pot aleti ayrı olmalı. Sakın bir neti potu iki kişi birden kullanmaya kalkışmayın.
- Netipotun içine vücut ısısında temiz ve ılık su doldurun. İçine yarım çay kaşığı tuz atarak iyice karıştırın. İşlem görmüş, özellikle de iyotlu tuz olmasın. Deniz tuzu tercih edin. Ben genelde başka bir kapta su ve tuzu karıştırıp, neti pot içine döküyorum.
- Tuz oranında amaç bedenin kendi tuz oranı olan yüzde 0,9'luk orana yaklaşmaktır. Yaklaşık oran 500 ml suya yarım silme tatlı kaşığı kadar tuz ekleyerek elde edilebilir. Bu oran çok tuzlu geliyorsa azaltın, az geliyorsa çoğaltın.



Kullanılışı:

- Lavabo önüne geçin ve ayaklarınızı omuzlarınızın genişliğinde açarak ayakta durun.
- Kabın ucunu burun deliklerinizden birine yerleştirin.
- Başınızı diğer tarafa doğru iyice eğilerek yatırıp, ağzınızı açın ve ağzınızdan nefes alıp verirken aynı anda suyu burun deliğinizden içeri akıtmaya başlayın.
- Su, birkaç saniye boyunca sinüslerinize dolup hemen ardından diğer burun deliğinizden dışarı akmaya başlayacaktır. Fakat bunun için sabretmeniz gerekir. Lütfen suya baskı uygulayarak basınç ile sinüslerinizden akıtmaya çalışmayın.
- Bir bütün kap su sinüslerinizden geçip, diğer burun deliğinizden tamamen boşalana kadar uygulamaya nazikçe devam edin.
- Aynı işlemi diğer burun deliğinden de tekrarlayın.

2. Adım

BURUN İÇİNİ NEMLENDİRİN

Neti pot uygulamasından sonra burun delik içlerinize küçük serçe parmak ucunuzla susam yağı sürmeniz veya kulak damlalığı ile burun deliklerinize 2-3 damla susam yağı damlatmanız, az önceki uygulamanızı mükemmel bir noktaya taşır.

Böylece burnunuzun içi nemlenir.

Böylece;

Bütün gün çok daha rahat nefes alır; önümüzdeki yaz aylarında klimanın sebep olduğu kurumalara karşı önlem almış olursunuz. Kışın da uygulayarak soğuğun ve kaloriferin kurutucu etkisini önlersiniz.

Gece yatmadan önce bu rutini uyguladığınızda solunum sistemi gece boyunca burundan daha rahat nefes alıp vermeye devam eder. Böylece çok daha kaliteli bir uyku uyursunuz.



Sahip olduklarımızdan özgürleşme dönemi başlıyor

Astrolojik olarak bir gezegen burç değiştirdiğinde etkileri sadece bireysel hayatlarımızda değil, tüm toplumda kolektif bir değişime yol açıyor. 15 Mayıs'ta Uranüs Boğa burcuna geçti. Bu, en son İkinci Dünya Savaşı döneminde olmuştu! Acaba bizi ve ülkemizi neler bekliyor?

YAPRAK ÇETİNKAYA

Sürprizlerin, farklılığın ve sıra dışılığın simgesi olan, geleneksellikten ve muhafazakarlıktan hoşlanmayan ve klasik kabul edilen hiçbir şeyle bağdaşmayan, tutuculuk ve sahip olmaya odaklı "ben" egosuna düşman olan Uranüs'ün etkilerini astroloji ilmine gönül vermiş bir isim olan Hülya Değer anlattı.

SÜRPRİZLERİN GEZEGENİ

"Uranüs gezegeni astrolojide şaşırtıcı, birden bire gelen, hızlı ve şok edici, sürprizli değişimlerin gezegenidir. Tüm düzeylerde (zihinsel, duygusal, maddi ve manevi) bağımsızlığı ve özgürlüğü gerçekleştirmeye çalışır. Kozmik bilinçle insanoğlu arasındaki bağlantıdır Uranüs.

Bir burçta kalış süreci ortalama yedi yıl süren Uranüs, 15 Mayıs 2018 itibariyle Boğa burcuna girdi. Kasım 2018-Mart 2019 arasında retro yaptıktan sonra 26 Nisan 2026'ya dek Boğa burcunda ilerleyecek.

Astrolojik olarak bir gezegen burç değiştirdiğinde -hele ki bir burçta kalış süresi ve buna bağlı ortaya çıkaracağı etkiler uzun süreli olan jenerasyon gezegenleri söz konusu olduğunda- etkileri sadece bireysel hayatlarımızda değil, tüm toplumda kolektif bir değişime yol açar.

> *"Uranüs burç değiştirdiğinde ise hem kişisel hayatımızda hem de toplumsal, global anlamda miadı dolmuş, değişmesi gereken olaylar görünür olmaya başlar."*

Uranüs burç değiştirdiğinde ise hem kişisel hayatımızda hem de toplumsal, global anlamda miadı dolmuş, değişmesi gereken olaylar görünür olmaya başlar. Bu süreçte yine kişisel ve toplumsal olarak baktığımızda eğreti yapılar, belli bir temele oturmayan meseleler varsa



gündemde eskinin yıkılıp, yerine yeninin gelmesi genellikle kaçınılmazdır. Her Uranüs geçişinde bizim belki de kendi adımıza yapmadığımız, yapamadığımız güncellemeler evrensel sistem tarafından bir şekilde yapılmaya başlanır.

Uranüs; sürprizlerin, farklı ve sıra dışılığın simgesi gibidir ve klasik düşüncelerin, sistemlerin dışına çıkarak, farklılaşarak özgürleşmeye çalışan bilinci temsil eder. Kolektif akıldır. Geleneksellikten hoşlanmaz, muhafazkar değildir ve klasik kabul edilen şeylerle bağdaşmaz çünkü geleneksel şeyler, tutuculuk ve sahip olmaya odaklı "ben" egosuna düşmandır doğası itibariyle.

KEŞFİYLE BİRLİKTE HER ŞEY DEĞİŞTİ

Uranüs, 1789 yılında keşfedilmiştir ve tam da gökyüzündeki sembollerin yeryüzündeki karşılığını anlatırcasına, keşfinden itibaren Fransız Devrimi, Sanayi Devrimi, feminizm hareketleri, işçi hakları ile ilgili konular, bu çerçevede gelişmeler hemen gündeme gelmiştir. Eşit olmayan koşullar, adaletsizlikler, haksızlıklar karşısında ezilenlerin haklarının savunulması, özgürlük ve hümanizm düşünceleri Uranüs etkisinde çok çarpıcı etkiler ortaya çıkartmıştır.

Uranüs bireysel olarak doğum haritalarımızda bir noktaya temas ettiğinde bağımsız olmak, herkesten farklı olmak, çabucak harekete geçmek, gerekirse de başka insanlardan farklılığımızı başkaldırarak ifade etmek isteriz. Katı ve toplumca kabul edilmiş genel geçer kurallar da Uranüs etkisi ile değişime uğrar. Uranüs tam anlamı ile gelenek düşmanıdır ve katı sınırları, kuralları, bir yandan içinde boğulduğumuz ama zoraki devam etmek zorunda kaldığımız yapıları değişime uğratır. Eskiye sıkı sıkı tutunan, değişime direnç gösteren kişiler için Uranüs transitleri epey zorlayıcıdır ve kişiyi hiç beklemediği bir anda yakalar ve değişimi, yenilikleri kucağına bırakır.

SEKİZ YILLIK REFORM SÜRECİ BAŞLIYOR

Boğa burcu tam bir madde burcudur. Toprak elementinin, sabit doğası Boğa burcunda güvenlik, sahip olmak, sahip olduklarını korumak, büyütmek, garantili alanlarda tutmak; para ve onun sağladığı konfor alanları, elimizdeki "benim" dediğimiz maddi ve manevi her türlü şeyi biriktirme şeklinde tezahür eder. Yapı itibariyle tutucu ve garantici Boğa burcunda, her türlü garantiye ve muhafazakarlığa isyan eden Uranüs doğası bağdaşamaz.

Uranüs reformsa eğer önümüzdeki sekiz yıllık süreçte maddi anlamda reformlar, para piyasalarında dalgalanmalar, bankacılık, sigorta ve aracı kurumlarda ciddi yenilikler, değişimler ve öngörülmesi zor yapısal kararlar söz konusu olabilir.

Önümüzdeki yıllarda para ve onun sağladığı konfor alanlarımızda ani ve beklenmedik değişimler sonucu yeni bir dönemece girebiliriz. Yakın geçmişte örneğini gördüğümüz Bitcoin tarzı ödeme sistemleri, klasik olarak alıştığımız para sistemlerinin dışında dijital ödeme sistemlerinin daha çok hayatımıza girişine tanıklık edebiliriz. Uranüs ileri teknoloji ile ilgili bir gezegen olduğu için de pek çoğumuz nakit para yerine dijital ortamlarda sanal para ile ödeme yapar hale gelebiliriz. Bankacılık ve finans sektöründe, sigortacılık sektöründe çok önemli devrim niteliğinde değişimler, işin içine yüksek teknolojinin de dahil olduğu yenilikleri hep berber izleyeceğiz gibi görünüyor. Global anlamda da ekonomik sistemleri yerinden oynatabilecek türden gelişmelere tanık olmamız da mümkün bu sekiz yıllık süreçte.

Uranüs en son Boğa burcundan 1935-1941 yılları arasında geçmiş ki bu süreç İkinci Dünya Savaşı dönemine denk geliyor. İkinci Dünya Savaşı ve ardından gelen büyük buhran, Wall Street borsasının yıkılışının devamında oluşan ekonomik krizler o yıllardaki Uranüs Boğa geçişine damga vurmuştur. İkinci Dünya Savaşı'nın baş aktörleri olan ülkeler savaş ekonomisinin verdiği krizlerle mücadele ederken global anlamda da diğer uluslar; yokluk, kıtlık ve mali sorunlar ile karşı karşıya kalmışlardır.

Uranüs etkisi çoğu zaman toplumsal olarak depremler, yer sarsıntıları ve beklenmedik doğa olayları ile de ilgilidir. Özellikle 1999 depremi yaşandığı dönem Uranüs yine sabit bir burç olan Kova'daydı. Hatırlarsanız o süreçte sadece ülkemizde değil dünyanın çeşitli yerlerinde de sert doğa olayları ve depremler gerçekleşiyordu. Yeniliğin gezegeni olan Uranüs sabit burçlardan transit ettiği dönemlerde ortaya çıkardığı etkiler çok daha zorlayıcı olur. Dilerim ki önümüzdeki günler her birimizin hayatında en gerekli, en çok ihtiyacımız olan, belki bizim yapmaya cesaret edemediğimiz ama bir şekilde de zaten yapılması hayrımıza olan gelişmeleri yaşamımıza dahil etsin.



URANÜS BOĞA BURCU GEÇİŞİNİN

KOÇLAR VE YÜKSELEN KOÇLAR
Önümüzdeki sekiz yıllık süreçte maddi koşullarınızda, sahip olduğunuz kaynaklarda, maddi ve manevi değerlerinizde beklenmedik değişimler olabilir. Finansal konularda riskli girişimlerden uzak durmak gerekir. Gelir elde etme şeklinizde, gelir kaynaklarınızda köklü değişimler olabileceği gibi para kazanmak için farklı ve yeni bir işe girmek de söz konusu olabilir. Hatta bu yeni kazanç alanınız Uranüsyen bir iş kolundan da olabilir; ileri teknoloji içeren, elektronik, dijital ortam, TV endüstrisi, havacılık ve uzay endüstrisi vb. Finansal anlamda gelir-gider dengenizi tutturmak her zamankinden daha fazla vaktinizi alabilir zira hesapta olmayan harcamalar bütçenizi aşabilir.

BOĞALAR VE YÜKSELEN BOĞALAR
Hayatınızla ilgili beklenmeyen, hızlı kararlar alabilirsiniz. Dışarıya yansıttığınız kişilik özelliklerinizde önemli anlamda değişimler olabilir. Özgür olma ihtiyacınız artabileceği gibi o zamana dek yaptıklarınızdan çok yapamadıklarınız sizi harekete geçirebilir, artan isyan, başkaldırı, özgür olma isteğiniz ve ani, öngörülmez davranışlarınız nedeni ile insanlar tarafından şaşırtıcı, garip ve sıra dışı bulunabilirsiniz. Bu sekiz yılık süreçte yeniliklere ne kadar açık, değişime de ne kadar az direnç gösterirseniz o kadar başarılı sonuçlar alabileceksiniz. İlişkileriniz, ilişki içindeki garantici yapılar da bu süreçte testten geçecektir. Kendinizle, fiziksel görünüşünüzle ilgili değişimler yapmak için itici bir güç hissedebilirsiniz.

İKİZLER VE YÜKSELEN İKİZLER
Hayatınızda bazen kendinizden de sakladığınız, itiraf edemediğiniz şeyler; yaşamınızda gizli kapaklı kalmış konular bu süreçte ani ve hiç beklemediğiniz bir anda karşınıza çıkabilir. Gizli düşmanlıklar, beklenmedik sağlık sorunları, bastırmaya çalıştığınız ve kişiliğinize ait en derin korkularınız, endişeleriniz Uranüs Boğa burcu sürecinde görünür duruma geçebilir. Olumlu anlamda gizli kalmış yetenekleriniz ortaya çıkabilir, çözümü zor olan bağımlılıklardan da özgürleşme anlamında destek bulabilirsiniz.

YENGEÇLER VE YÜKSELEN YENGEÇLER
Umutlarınız, geleceğinize dair planlar ve hedefleriniz çok ani bir şekilde önemli değişimlerden geçebilir. Girdiğiniz sosyal çevre, arkadaşlıklarınız, ait olduğunuz gruplar önemli ölçüde değişim gösterebilir. Zoraki üye olduğunuz ve bir türlü parçası olduğunuza inanmadığınız gruplardan ayrılmak mümkün. İşten elde ettiğiniz gelirlerde ani ve beklenmedik dalgalanmalar yaşanabilir. Beklenmedik durumların sonucunda bazı hedeflerinizi ve geleceğe dair beklentilerinizi güncellemeniz gerekebileceği gibi, bu alanlarda sürpriz fırsatlar da bulabilirsiniz.

ASLANLAR VE YÜKSELEN ASLANLAR
Hayatınızda radikal değişimler, mesleki anlamda dalgalanmalar olabilir. İş ve mesleki anlamda ani gelişmeler, değişimler, hesapta olmayan yön değişimleri, sektör değişimleri gerçekleşebilir. Daha önce yapmadığınız işlere yönelme, işinizde daha önce denemediğiniz yöntemleri kullanma, amiriniz pozisyonunda olan kişilerin değişimi, ani gelişen hedef değişimleri olabilir. Sosyal statünüzde beklenmedik değişimler olabilir.

BAŞAKLAR VE YÜKSELEN BAŞAKLAR
Hayata daha farklı baktığınız, aydınlanmanıza, gelişim ve ilerlemenize imkan tanıyan eğitim ve seyahat fırsatlarının sürpriz bir şekilde karşınıza çıktığı bir döneme adım atıyorsunuz. Ne kadar esnek ve açık fikirli olabilirseniz o ölçüde gelişiminiz adına ciddi fayda sağlayabileceğiniz bir geçiş dönemi olacaktır sizin için. İnternet üzerinden yapılan işler, yeni eğitim fırsatları, yurt dışı eğitim imkanları, üniversite ve yüksek öğrenim konularında gelişiminizi destekleyecek süreçler yaşanabilir.



BURÇLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

TERAZİLER VE YÜKSELEN TERAZİLER

Hayatınızda dramatik değişimler, kadersel olarak etkileyen ve geri dönülmez değişimlere sizi yönelten koşullar oluşabilir. Miras konuları, borç-alacak ilişkisi, ödemeler ile ilgili konularda ani ve hesapta olmayan gelişmeler yaşanabilir. Eşiniz ya da ortağınızın finansal durumunda dalgalanmalar oluşabilir, alacak-verecek konularında dikkatli adımlar atmanızı zorunlu kılan beklenmedik durumlar oluşabilir. Başkalarından elde ettiğiniz gelirlerde, kredi, burs ve prim konularında şaşırtıcı süreçler yaşanabilir. Fiziksel ve ruhsal sağlığınız açısından gerilimli ortamlardan uzak kalmanız gereklidir.

AKREPLER VE YÜKSELEN AKREPLER

Evlilik, ortaklık konuları, yakın beraberlikleriniz Uranüs Boğa burcu geçişi sürecinde mercek altında. İlişkileriniz stabil ve durağan olmayacaktır. Bu dönemde hızlı ve karşı konulmaz bir şekilde özgürlük ihtiyacınız artabileceği için içinde özgür olacağınız ilişkiler isteyecek, bunu sağlamayan ilişkilere de noktayı koyabilme cesaretini bulabileceksiniz. Ani evlilikler, ani boşanmalar, hiç hesapta olmayan ortaklık ilişkilerinin kurulması bu süreçte Akrep burçlarını bekliyor.

YAYLAR VE YÜKSELEN YAYLAR

Günlük hayatınızın rutin düzeninin dışına çıkmanızı gerekli kılabilecek gelişmeler olabilir. Çalışma hayatı içinde olan bir Yay burcu iseniz iş ve çalışma ortamınızda çok sık değişiklikler olabilir. İş arkadaşlarınız değişebilir, mesai saatleriniz değişim gösterebilir ya da işinizin tanımı değişir ve siz aynı işi belki başka kurallara göre yapmak zorunda kalabilirsiniz. Eğer yaptığınız iş tatmin etmiyorsa aniden işten ayrılmanız da söz konusu olabilir. Sağlık ve beslenme konularına her zamankinden daha fazla dikkat etmenizi gerekli kılan ve bir anda gündeminize gelen bir rahatsızlık durumu söz konusu olabileceği gibi, fazla kilolarınızdan ya da zararlı alışkanlıklarınızdan radikal bir biçimde uzaklaştığınız bir süreç de olabilir.

OĞLAKLAR VE YÜKSELEN OĞLAKLAR

Bu geçiş pek çok Oğlak burcunun hayatına aşkı dahil edebilir. Aşk ve ilişkiler adına heyecan arayışı artabilir, hiç hesapta olmayan beklenmedik zamanlarda aşk kapınızı çalabileceği gibi, aşık olacağınız kişileri ilginç, sıra dışı özellikleri olan kişilerden seçebilirsiniz. Bazı Oğlak burçları sürpriz bir şekilde anne-baba olurken; hali hazırda çocuğu olanlar ise onlarla ilgili beklenmedik, şaşırtıcı durumlar yaşayabilir. Parasal anlamda spekülatif yatırım araçlarından beklenmedik kayıplar ya da tam tersi kazançlar gündeminize gelebilir. Yeni hobiler edinmek, yeteneklerin sıra dışı bir şekilde ortaya çıkışı, var olan ama belki fark edilmeyen bir yeteneğin bir iş modeline dönüşümü söz konusu olabilir.

KOVALAR VE YÜKSELEN KOVALAR

Önümüzdeki sekiz yıllık süreçte eviniz, ailevi konular, yerleşimle ilgili konular gündeminizi meşgul edecek. Ev değişimi, yer hatta şehir değişimi mümkündür. Aile büyüklerinin sağlıklarını ilgilendiren konular, onlarla ilgili değişimlerin sizin yaşamınıza yansıması söz konusudur. Aile içinde sorunlar varsa bunlar kriz şeklinde ortaya çıkabileceği gibi, değişim karşısında sağlam olmayan evlilik yapılarında ciddi sarsıntılar oluşabilir. En temel alışkanlıklarınızı değiştirmek, çocukluk çağınızdan beri sizinle olan ve artık belki de değişmesi de gereken zorlu koşullarınız belki biraz sarsıcı da olsa değişim gösterecektir.

BALIKLAR VE YÜKSELEN BALIKLAR

Yakın çevreniz ve yakın akrabalarınız ile olan ilişkileriniz, kardeş ilişkileriniz, sık sık görüştüğünüz kişiler bu süreçte değişim gösterecektir. Sosyal yaşamınızın temposu artarken sık sık ve beklemediğiniz anlarda eğitim konuları, seyahatler ve iletişimle ilgili konular gündem maddeleriniz olacaktır. Eski düşünceleriniz yenileri ile değişecektir. Zihinsel olarak yeniliklere çok açık olacağınız, değişimler karşısında esnek davranacağınız ve bunların sonucunda da hayatınızda zihnen, mantıken olumlu anlamda gelişip ilerleyeceğiniz bir sürece adım atıyorsunuz.

Tohumların enerjisi **organlarla** konuşuyor



Karabiber tohumu gözlere, fasulye böbreğe, ceviz beyne, kimyon tohumu ise ince uzun olması ve gaz söktürücü özelliğiyle bağırsaklara benziyor. Bunlar bir tesadüf mü yoksa bu tohumların bedeni iyileştirme gücüyle ilgili bir hatırlatma mı?

AYŞEGÜL UYANIK ÖRNEKAL

Su ve jok... Güney Korece'de el ve ayak anlamına gelen bu iki kelimenin birleşiminden adını alan Su Jok tohum terapinin mazisi 1986'ya uzanıyor. Güney Koreli bilim insanı Prof. Dr. Park Jae Woo tarafından geliştirilen teknik, herkesin kendi doktoru olması prensibine dayanıyor. Uzun yıllar süren dikkatli gözlem ve klinik tecrübelerden sonra, kulak ve vücut akupunkturuyla aynı prensipte çalışan, sadece elleri ve ayakları kullanan yeni bir sistem geliştiren Prof. Woo, ellerin ve ayakların bütün vücudu temsil ettiği bu sistemi bularak insanlığın hizmetine sunuyor. Vücutta akupunktur noktalarına baskı uygulamak ve tohum terapisi yoluyla yapılan yöntemin uygulayıcılarından İyileşme Sanatı'nın kurucuları Holistik Danışmanlar İlknur Ünal ve Mine Ocak ile bir araya geldik.

Klasik Çin akupunkturunda tedaviye uygun bölgeler ve noktalar iğneler yardımıyla uyarılırken, Su Jok terapide bitkilerin budakları, dalları, meyveleri ve tohumları kullanılıyor. Tohumlar, en çok kullanılan doğal aplikatörler oluyor. Uygun noktalara bağlandığında, ait oldukları bitkinin biyolojik yaşam gücünü taşıyan tohumlar, hasta organlar ile etkileşime girerek, onları enerjileriyle onarıyor. Eller ve ayaklar, normal işlevlerinin yanı sıra insan vücudunun tamamını yansıtan küçük birer ayna görevi de görüyor. Bu dört organ, vücuttaki hastalıkları iyileştirmek için kullanılabilen "uzaktan kumanda" oluyor.

ÇEKİRDEĞİN İÇİNDE BİR AĞAÇ VAR

"Vücutta ölçülebilen bir elektrik akımı sistemi var" diye bilgi veren İlknur Ünal, şöyle devam ediyor: "Bu sistemi, akupunktur noktaları üzerindeki meridyenler oluşturuyor. Noktalar üzerinde çalışma yapıldığında; vücut dengesi yenileniyor, kişinin hafiflemesini sağlıyor ve düzenli bir şekilde uygulandığında ağrıları da yok ediyor."

Tohum terapisinde elma çekirdeği, karabiber tanesi gibi canlı tohumlardan faydalanılıyor. Bunların kullanılmasının nedenini bir yaşam olması şeklinde ifade eden Ünal, "Küçücük bir elma çekirdeğinin içinde aslında bir ağaç yani yaşam var. Buradaki önemli nokta da 'benzer benzeri iyileştirir' ilkesi... Örneğin; karabiber tohumu yuvarlak formundan dolayı gözlere, fasulye böbreğe, ceviz beyne, kimyon tohumu da ince uzun olması ve gaz söktürücü özelliğiyle bağırsaklara benziyor" diyor.

ÇOCUKLAR DA UYGULAYABİLİYOR

Terapi sırasında bağırsak, diz ya da belinde sorun yaşayan kişinin bu bölgelerine kimyon tohumu yapıştırılarak, ortalama 8-24 saat o bölgede muhafaza ediliyor. Tohum vücutta olduğu süre boyunca yarım saat bir üzerine bastırılması gerekiyor. Bu sayede hem akupresür etkisi yaratılıyor hem de tohumlar vücuttaki toksinleri alıyor.

Sujok'un herkes için uygun ve binlerce yıldır var olduğuna dikkat çeken Mine Ocak

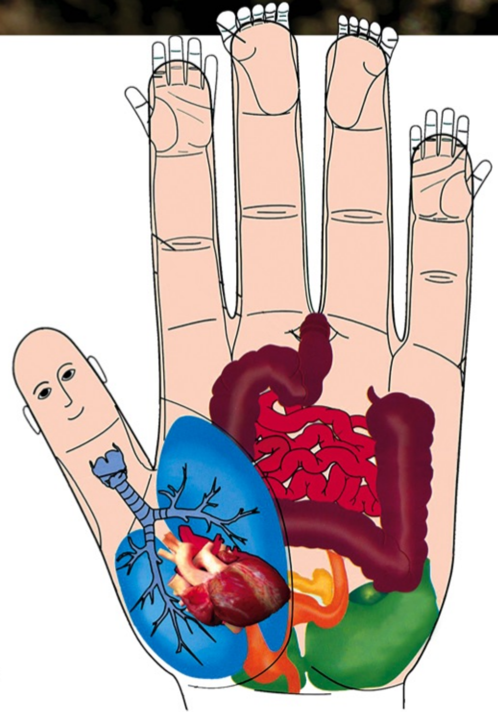
ise terapistlerin bu yolla vücutta açılmamış düğmeleri aktive ettiğini belirtiyor: “Bu yöntemi herkes ihtiyacına göre kullanabiliyor. Çin’de ve Rusya’da yaşayan çocuklar bel ya da baş ağrılarını nasıl geçireceklerini biliyor. Dolayısıyla bu yöntemin 7’den 70’e herkes tarafından öğrenilmesi gerektiğini düşünüyoruz. Örneğin, bir çocuğun parmak uçlarına buz değdirdiğinizde ateşi düşebiliyor ya da elinizin içindeki bir noktaya dokunmak panikatağı kolay atlatmayı sağlayabiliyor.”

TERAPİ KİŞİYE ÖZEL

Vücudumuzda yer alan bazı bezler Su Jok terapide öne çıkıyor. Epifiz bezi, ruh ile beden arasında köprü kuruyor. Dolayısıyla bu noktadan hareket ederek hastalıklar duygusal, fiziksel ve zihinsel olarak üç boyutlu değerlendirilebiliyor. Bu konuya hipofiz bezi de dahil oluyor. “Fiziksel bedende kişinin ağrısına, hastalığına yönelik tedavi yöntemi uyguluyoruz. Bu nedenle epifiz ve hipofizi uyararak fiziksel bedendeki rahatsızlığa da bir kapı açıyoruz” diyen Ünal, yapılan tüm uygulamaların kişiye özel yapıldığının çünkü herkesin organlarındaki enerjinin farklı olduğunun da altını çiziyor.

KISA SÜREDE ETKİLİ

Terapiler ortalama 1,5 saat sürüyor. Kişinin bu yönteme inanması ise büyük önem taşıyor. Gözle görülebilecek noktalar ısıtılıp, o bölgelerde baskı yaratarak terapiye başlanıyor. Birkaç dakika içinde etkisini gösterdiği için danışanların yönteme olan inancının da arttığına dikkat çeken Ünal, “Kişinin enerji tedavisine ihtiyacı olup olmadığına ise yaşanan rahatlamanın durumuna göre karar veriliyor. Bu, öğrendikten sonra istenilen her yer yapılabilecek bir terapi. Örneğin, cebinizde bir kibrit çöpü ve uygulama yapacak bir noktanız olursa dilerseniz uçak seyahatinde, dilerseniz koşarken, dilerseniz deniz üstünde bile uygulanabiliyor. Her şartta ve koşulda rahatlıkla uygulanabilmesi avantajının yanı sıra birkaç dakikada etki göstermesi de büyük önem taşıyor” diyor.





RUH HALİN iyi değilse istediğin kadar BROKOLİ YE...



Diyet listeleri, yemek yeme stratejileri, azar azar sık sık mı, günde üç öğün mü tartışmaları; hepsi bir yere kadar... Zihnimiz fazla kilolardan kalıcı olarak kurtulabileceğimize inanmadığı sürece bir kısır döngüde dolanıp duruyoruz.

MÜRSEL ÇAVUŞ

Türkiye'de doğup büyüyen ve 13 yıl boyunca Rusya, Fransa ve Avusturalya'da yaşayan, New York Üniversitesi'ne bağlı Integrative Nutrition Institute'tan Holistik Beslenme Uzmanlığı ve Sağlık Koçluğu eğitimi alan Bütünsel Beslenme & Sağlık Koçu ve Klinik Pilates Eğitmeni Ayça Kaşıkçı, çocukluğundan beri spor yapmış, sağlıklı beslenmiş ve bedenini sorgulamış. Pilates, bütünsel beslenme ve ardından kozmik şifa eğitimi almış. Şimdi birikimlerini herkesle paylaşıyor. "Benim istediğim, dünyanın pek de değiştiremeyeceğim bozuk düzenine uzaktan bakıp; akademik ahkamlar kesmektense ihtiyacı olana tek tek dokunup, bireyi bilinçlendirme üzerinden bir fayda sağlamaktı. Bunu keşfettiğim an, bir ışık seli başladı sanki" diyor.

13 yıl yurt dışında yaşadıktan sonra Türkiye'ye dönmüşsünüz. Tüm birikimleriniz ile ülkenizde yapmaya çalıştığınız nedir?

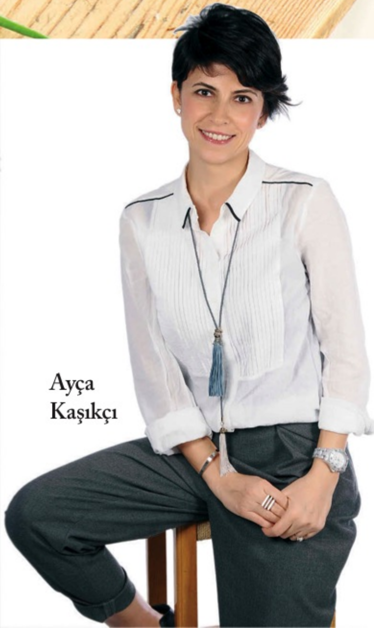
İnsana bir bütün olarak bakmak için yola çıktım. Avusturalya'da pilates eğitimi aldım, bu bana insan vücudu ve anatomisi ile ilgili çok şey öğretti. Ne şekilde çalışıyorsam, ne şekilde duruyorsam vücudumu ona göre şekillendiriyorum. Sonra klinik pilates eğitimi aldım. Bir insanın duruş bozukluğunu düzeltmek, hastalığını iyileştirmek insana çok şey katıyor. İnsanlar, "Pilatesle ağrılarımızdan kurtulmamıza yardım ediyorsun ama kilo problemimiz de var, nasıl beslenelim?" demeye başladılar. Çocukluğumdan beri beslenmeyi çok önemseyen, 15 yaşından beri Formsante dergisi okuyan, hep ev yemekleri yapan biriyim. "Ne yersen osun" derler ya, ben de vücudumu sevdiğimi yediklerimle gösteriyordum. Anatomiyi de öğrenince bedenime karşı daha fazla sevgi duymaya başladım. Sürdürülebilir gıda üzerine tez de yapınca, beslenmeyi daha derinden öğrenmem gerektiğini düşündüm. Bu kez bütünsel beslenme eğitimi aldım. Bu çok güzel bir aydınlanma ve farkındalık oldu.

Bütünsel beslenme neyi öğretti size?

Bütünsel beslenmede sadece beslenme tarzlarını öğretmiyorlar. Karşınızdaki kişiye diyet listesi vermek yerine koçluk yapmayı öğreniyorsunuz. Kişinin kendi diyet listesini oluşturabileceği şekilde onlara bilgiler aktarıyorsunuz. 3-6 aylık programlarla, sohbet ederek, o kişiyi çözümlemeye çalışıyorsunuz. Neden illa tatlı tükettiğini, neden sabah kahvesine ihtiyaç duyduğunu, neden çay içmeden ayılamadığını keşfetmesine aracı oluyorsunuz. Onun yolculuğunda ona yardımcı oluyorsunuz. Bu sürece zihni de sokuyorsunuz.

Diyet listeleri tek başına yetmez mi diyorsunuz?

Diyetlerin en büyük handikaplarından biri listelere bağlı kalınması. İnsanlar, "Şu an tavuk yemeliyim, 3 ceviz, 1 kibrit kutusu peynir tüketmeliyim" diye bakmaya başlıyor. Bunları neden yediğini bilmiyor. Ben nedenini de anlatıyorum. İçeriği anladığında peyniri başka gıda ile ikame edebilir ya da yediği zamanı değiştirebilir. Belki biliyorsunuzdur, Avrupa'da 20 yıldır diyet listesi vermek yasak. Yedikleri zaman da yemedikleri zaman da psikolojileri bozuluyor insanların. Bir arkadaş ortamında herkes güzelim yemekleri mideye indirirken, "Ben diyetteyim, sadece salata yiyeceğim" dediğinizde arkadaşlarınızla almanız gereken zevki alamıyorsunuz. Oysa bedenimizin buna da ihtiyacı var. Orada mutlu olunca da belki fazla kilolarımız da gidecek. Bunun farkında olmalarını sağlamaya çalışıyorum. Kişi bana bağlı kalmamalı, sonrasında kendi beslenmesini sürdürebilir olmayı başarmalı. Aynı bedenle doğup aynı bedenle ölüyoruz. Sadece o bedenle evrim geçiriyoruz, bu süreçte bedenimi ne kadar sağlıklı tutarsam o oranda mutlu oluyorum. Doğduğum gibi ölebilmem için de sürdürülebilir bir sağlık içinde olmamız gerekiyor.



Ayça Kaşıkçı

Bazen canımız bir şeyi çok ister ve diyet çöpe gider. Neden?

Bazen deli gibi tatlı ya da tuzlu istiyoruz. Bedenimizin bizden neyi talep ettiğini anlamalıyız. Tuzlu yeme isteği vücutta vitamin ve mineral eksikliğinden kaynaklanabilir. Tatlı tüketiminde vücut hem zihnen hem bedenen enerji istiyor demektir. Biriyle tartıştığınızda, sıkıldığınızda da tatlı yemek istersiniz. Her defasında, "Şu anda bedenimde ve zihnimde ne oluyor?" sorusunu sormalısınız. Vücuda dışarıdan bir şey vermek değil, içeriden vermek gerek. O tatlıyı yiyeceğiz elbette ama kan şekerimizi yükseltmesin diye belki daha sağlıklı bir tercih yapacağız. Kişinin vücudunu bir laboratuvar olarak kullanarak kendi biyolojik kimliğini ortaya çıkarmasını; neyi, ne zaman, niçin yemesi gerektiğine dair bilgileri paylaşarak kişinin kendi kendini keşfetmesini sağlıyoruz.

Biyolojik kimliğimiz beslenmemizi nasıl etkiliyor?

1950'lerde bir kimyager, biyolojik kimliği tanımladı, "Bütün insanlar anatomisinden beden sağlığına, hücre yapısına kadar farklıdır" dedi. Herkesin biyolojik kimliği çok farklı. Adaçayı benim için yararlı olabilir ama sizde belki göz kararması yapacak. Bu biyolojik kimliğimizle alakalı. Bu kimliklerimizin yaşadığımız coğrafyadan atalarımızın genlerimize işlediği kayıtlı bilgilere, yaşımızdan cinsiyetimize kadar birçok bileşkesi var. Atalarımız Akdeniz stili beslenmişse biz o tarz beslenerek daha mutlu oluruz, eğer protein ve karbonhidrat ağırlıklı beslenirsek, bağırsak floramız sorun çıkartabilir. Bu yüzden bedenlerimizi bir laboratuvar gibi düşünmeliyiz. Birilerinin yararlı demesine bakarak değil, bedenimizi dinleyerek karar vermeliyiz. Bir not defteri ile gezip kendimizle ilgili notlar almalıyız. Böylece hem bedenimizi tanır hem zihnimizi geliştiririz, kendi diyet listelerimizi yapmış oluruz.

Son dönemlerde bağırsak florasını da çok konuşur olduk.

Vücudumuzda milyonlarca mikroorganizma ile yaşıyoruz. Bunların büyük çoğunluğu sindirim sistemimizde. Bağırsak mikrobiyotası doğduğumuz andan itibaren oluşuyor. O yüzden normal doğum çocuklarımıza verebileceğimiz en büyük hediye. Anne karnından çıkarken vajinal florayı almakla çocuğun ilk mikrobiyotası oluşuyor ve üç yaşına kadar olgunlaşıyor. Bu ne kadar sağlıklı ve düzenli ise biz de o kadar sağlıklı oluyoruz. Bağırsaklar sadece dışkılama için değil, vücudumuzdaki bir sürü sistemle ilişkili; bağışıklığımızdan psikolojimize kadar birçok şeyi etkiliyor. Tiroid, obezite, tansiyon, kolestrol, kalp rahatsızlığı gibi hastalıklar bile bağırsak floramızdaki düzensizlikle ilgili olabiliyor. Onu düzelttiğinizde sağlığınız toparlanıyor. Onun da çıkış noktası doğru beslenme.

Verdiğiniz eğitimlerin bir ayağı beslenme bir ayağı pilates, diğer ayakta zihin için ne var?

İnsanoğlu var olduğu günden beri bir şeye tutunma, güvenme ihtiyacı hissetmiş. Büyük bir enerjiden güç ve destek almak istemiş. Dışarı çıkıp bir çiçekle, ağaçla haşır neşir olmak da olabilir bu, meditasyon yapmak da dua edip namaz kılmak da... İnsan ne şekilde rahat hissediyorsa, ne duymak istiyorsa, neyi vermek ve neyi almak istiyorsa ona ulaşmalı. "Dua etmek Allah'a yalvarmaksa, meditasyon da cevabını duymaktır" derler. Yaradan ya da enerji, neye inanıyorsak zaten içinizde. Meditasyonla içinize iniyorsunuz, zihninizi dinginleştirebiliyorsunuz. Kendinizi dinlemeye başladığınızda kendinizi çözümleyebiliyorsunuz. Beslenmenizi de beden duruş bozukluklarınızı da çözebiliyorsunuz. Önemli olan içiniz neyle tamamlanmak istiyorsa ona onu verebilmeniz. Ben insanların zihinlerini kullanmalarını istiyorum, kendilerine yaklaşmalarını önemsiyorum.

Çocuklara da yönelmişsiniz, onlara hangi eğitimleri veriyorsunuz?

Çalışmalarımda en çok çocukları eğitmek istiyorum. Bu yüzden okullara yöneldim. Ters mentörlük yaptırmak istiyorum. Hazır gıdalardaki, paketlerdeki etiketleri okumayı öğrensinler, onların neye etki ettiğini görsünler ve ailelerine, "Anne ben bunu istemiyorum" desinler. Benim de çocuğum var ve o da sürekli, "Bunu alalım, şunu alalım" diyor. Çocuklar anneleri onları neden sürekli kısıtlıyor, çocuk reklamlarında neden bu yasaklar geliyor anlasınlar. Özellikle katkı maddeleri üzerine onları bilinçlendirmek, anneleri çorba karıştırırken telefonu omuzu ile tutuyorsa, "Anne bu duruş sağlıksız" diyebilsinler istiyorum.

Kozmik şifa eğitimi de almışsınız. Nedir kozmik şifa?

Kendimi tamamlamamdaki en son nokta kozmik şifa oldu. Bütün dünyada var olan manyetik bir enerji bu, herkese ait bir şifa, ben sadece buna yol olmaya çalışıyorum. Bana çok şeyler



katan, beni bütünleyen kozmik şifa hocamdan önce kendim şifalandım. Akdeniz ateşi rahatsızlığım vardı, onu temizledik. Çakralarımı, auramı düzene sokunca hayata daha farklı bakmaya başladım; içime attığım duygularımı, kırgınlıklarımı dile getirir hale geldim; kendimi ve insanları fark etmeye başladım. Enerjiyi, çakralarımızı, meditasyonu da kullandığımız zaman bir bütün olduğumuzu fark ettim. Zaten bunu keşfetmem de meditasyona başlamamla oldu. Transandantal Meditasyon eğitimi aldım ve hayatım 180 derece değişti. Hayat tarzım değişti çünkü kendimi fark etmeye, zihnen yaşayabilmeye başladım. Pozitif dergisi de o anlarda hayatıma girdi. Hiçbir şey tesadüf değildir ya… Farklı bir yolculuktu benim için… Ben bunları deneyimleyince ihtiyacı olan insanlara bunu taşımak istedim. Bu şifaya ben de yol olmak için niyet ettim ve şimdi elimden geldiğince bunu ihtiyacı olan herkese aktarmaya çalışıyorum. İnsanların, kendilerini bir bütün olarak görmelerini sağlamaya çalışıyorum. Çünkü küçücük bir konuşma bile insanların hayatına pozitif etki ediyor; hatta hayatını değiştirebiliyor.

Diyete değil bedeninize ve zihninize odaklanın

KENDİMİZİ ZİHNİMİZLE ŞİŞMANLATIYORUZ

Gıdaları birincil ve ikincil gıdalar olarak ayırıyorsunuz. Bunlar nedir?

İkincil gıdalar; tükettiğimiz, midemizde sindirimi olan gıdalarımız. Birincil gıdalar ise; hep var olan ama varlıklarından haberdar olmadığımız şeyler. Yani ilişkilerimiz, kariyerimiz, fiziksel aktivitelerimiz ve ruhsallığımız. Bu dört ayak ne kadar sağlam olursa, ikincil gıdalardan da o kadar yarar sağlarız kendimize. Yoksa istediğimiz kadar brokoli; haşlanmış tavuk yiyelim istediğimiz bedene ulaşamayız; ulaşsak da kalıcı olmaz.

Ebeveynlerimizle, eşimizle, arkadaşlarımızla ya da çocuklarımızla olan ilişkilerimiz en temel besinlerimizdir. İlişkileriniz kötüyse içinize kapanır, hayattan keyif almazsınız. Kötü hissederken bir arkadaşınızla sohbet ettiğinizde ise dünyanız değişir. Ruhumuzu ancak birincil gıdalarla besleyebiliyoruz. Kariyer için de illa CEO olmanız gerekmiyor, işinizden tatmin olmanız yeterli. Hayatınızda mutlaka aktivite olmalı. Yarım saat de olsa her gün spor yapmalı ve bedeninizi hissetmelisiniz. Amacınız kilo vermek olmasın. Zihniniz buna kitlenirse vücudunuzu hissedemezsiniz oysa bedeniniz muhteşem şeyler yapabilir.

Ruhsallıktan kast ettiğiniz nedir?

Bahçede çiçekle böcekle konuşmak, meditasyon yapmak, Yaradan'la, enerjiyle, neye inanıyorsanız onunla konuşmak. Bizi bu hayata bağlayan ve kuvvet veren bir olgudan destek alabilmek insanın kendisini gerçekleştirebilmesini kolaylaştırıyor. Gerçek bir hikaye; bir kasap 30 yıl boyunca aynı buzhaneye girip karkas yerleştiriyor. Bir gün kapı arkasından kitleniyor. Saatler sonra kendisini bulan olmayınca cebinden kağıt-kalem çıkartıp karısına, "Sizi çok seviyorum, ancak burada kapalı kaldım, donarak ölüyorum, çocuğum sana emanet" diye yazıyor. Ertesi gün bu kişiyi burada ölmüş ancak donmamış olarak buluyorlar. Meğer o gece buzhanenin soğutucusu bozuk olduğu için sadece havalandırması çalışıyormuş. Her zaman eksi 25 derecede olan buzhane o gece öldürecek düzeyde soğuk değilmiş. Bu olay üniversitede araştırma konusu olmuş ve bakmışlar ki kasap 30 sene boyunca aynı zihin yapısıyla oraya girdiği için zihniyle kendisini öldürmüş. Maalesef biz de kendimize bunu yapıyoruz. Kendimizi zihnimizle şişmanlatıyoruz. Kendimize, "Diyet yapıyorum ama kıyafetlerimi vermeyeyim, kilo alırsam bunları giyerim" diyoruz. O zihin yapısında pastanenin önünden geçerken, "Bu pastayı yememelisin" desek de zihin size secde ediyor, "İstemiyorum" desek de. Zihni hep olumlu yönde kullanmak, "olan güzeldir" düşüncesini yaymak önemli. Bu yüzden sürece zihni de sokuyorum.

Aslında nüanslar hayatımızı değiştiriyor. Mesela muzu çok tüketiyorsunuzdur ama akşam yersiniz, halbuki sabah tüketilse daha sağlıklıdır. Sadece diyet yapmak değil, nüansları bilmek önemli. Neyi, ne zaman, neyle birlikte tüketmeliyiz? Diyete değil, bedeninize ve zihninize odaklanırsanız ve olumluyu düşünerek hayal ederseniz her şeyi yapmanız mümkün. Kendinizi o kasap gibi öldürmeyin, aksine olmak istediğiniz yerlerde ve kıyafetlerde kendinizi hayal edin ve sizi hayalinize dönüştürecek besinlerle bedeninizi besleyin.

Göbeklitepe bizi hangi bilgiye hazırlıyor?

Son yıllarda heyecan yaratan yeni bulguları ile adını çok sık duyduğumuz Göbeklitepe, insanlığın gelişimine farklı açılardan bakmaya gönüllü olanların da ilgi odağı... Göbeklitepe bize ne anlatmak istiyor, hangi bilginin doğum zamanı geldi? İşte herkes bu soruların cevaplarını arıyor.

DAMLA SELİN BATU

Göbeklitepe'nin keşfi ilk kez 1963 yılında olmuştu. Güneydoğu Anadolu'da araştırma yapan bir ekip, burayı da bulmuş ancak buradaki büyük boyutlu taşların Roma dönemine veya Orta Çağ'a ait bir mezarlığın taşları olduğunu düşünmüşlerdi. Bugün Atatürk Barajı'nın suları altında olan, Neolitik dönemin ilk yerleşimlerinden olduğu belgelenen Nevali Çori kazısında çalışan Prof. Klaus Schmidt ise orada bulunan dikilitaşların benzerlerinin Göbeklitepe'de de olduğunu sonradan öğrenmişti. 1995 yılında kazılara başlandıktan 2014 yılındaki vefatına kadar da Schmidt'in buranın dünyaya tanıtılmasında büyük çabaları oldu. Schmidt, dört yıl önce beklenmedik bir şekilde havuzda yüzerken vefat etti. Ekibinde olup ani şekilde vefat eden başka arkeologlar da vardı. İki yıl kadar önce Schmidt'in Urfa'daki evi talan edildi. Farklı yazılarda Amerikan, Rus, İngiliz casusların farklı kimliklerle bu bölgede bulunduğu bilgisi geçiyor. UNESCO'nun Dünya Mirası Geçici Listesi'nde yer alan Göbeklitepe kimilerine göre ilk tapınak, kimilerine göre ise bir laboratuvar. Öyle ya da böyle bu bölgeyle ilgili kesin olan bir şey var; şimdiye kadar kabul gören tarihi bilgileri baştan yazmayı gerektiriyor.

Çünkü...

İnşaası on iki bin yıl önce gerçekleştirilmiş olan Göbeklitepe, Mısır piramitlerinden ve Stonehedge'den de eski... Daire şeklinde 20 adet yapıdan oluşuyor. Şu anda sadece altı tanesi gün yüzüne çıkartılmış, geride kalanlar ise güneşle buluşmayı bekliyor. Yapıda var olan "T biçimli" sütunların her birinin ağırlığı 40-60 ton arasında değişiyor. Uzmanlar bu ağırlıktaki sütunları ancak 1200 tonluk araçların kaldırabileceğini söylüyor. Yapıda yer alan oymalar ve adeta bir sanat eseri olan üç boyutlu kabartmalar ise henüz çanak çömleğin ya da metal aletlerin keşfedilmediği Cilalı Taş Devri'nde böyle bir yapının ve teknolojinin nasıl olup da kullanıldığı sorusuyla bizleri baş başa bırakıyor.

EN ESKİ TAPINAK MI?

Göbeklitepe'nin dünyanın eski tapınak merkezi olduğu söyleniyor. Bu da insanların önce yerleşik düzene geçip, sonradan inanç sistemi oluşturduklarına dair iddiayı ispatsız bırakıyor. Çünkü yapının inşa edildiği dönem insanlığın henüz tam olarak yerleşik düzene geçmediği döneme denk geliyor.

Klaus Schmidt'e göre bu tapınağı yapanlar yeryüzünde ilk kez "Evren nedir, biz neden buradayız?" sorusunu kendilerine soran kişilerdi. Dünyanın en zenginlerinden olan ve geçtiğimiz yıl hayatını kaybeden David Rockeffeller ise Göbeklitepe için şunları söylemişti: "Bugün için dünyanın en güçlü devleti olan ABD'nin kuruluş yaşı 239'dur. Amerika kıtasının bulunması ise yaklaşık 500 yılı bulur. Halbuki Türkiye Devleti'nin üzerinde bulunduğu topraklar, insanlık tarihi ile eşdeğerdir. Şanlıurfa-Göbeklitepe'de 1995 yılından beri yapılmakta olan arkeolojik çalışmalarda bulunanlar, insanlık tarihi hakkında bilinenlerin yeniden düşünülmesini gerektirecek, bilgileri değiştirecek, dinler tarihini yeniden sorgulatacak niteliktedir. Göbeklitepe, tarihin en eski ibadet merkezlerindendir. Bulgular, bugünden 12 bin yıl öncesinde kurulduğunu kanıtlamaktadır. Yani Türklerin vatan toprakları üzerinde, ABD'nin kuruluşundan 11 bin 761 yıl önce, İngiltere'de bulunan Stonehenge' den 7 bin yıl önce, Mısır piramitlerinden 7 bin 500 yıl önce medeniyet vardı. Bu topraklar, insanlık tarihi boyunca hemen hemen tüm medeniyetlere ev sahipliği yapmış yerlerdir."

Şu anda farklı ülkelerdeki pek çok araştırmacı, tarihçi ve düşünür bu bölgeyi inceliyor. Göbeklitepe'nin yakınlarındaki Nevali Çori, Çatalhöyük gibi yapılar bu toprakların medeniyet tarihi açısından ne kadar önemli olduğunu bir kez daha gösteriyor. Alanda yapılan kazılarda binlerce hayvan iskeletinin bulunması, tarımı yapılmış en eski buğday kalıntısının yine Göbeklitepe'ye yakında bir yerden çıkması da bu bölgenin ne amaçla kullanılmış olursa olsun insanlık tarihine dair pek çok soruya cevap olduğunu gösteriyor.

Peki ya enerjisel olarak Göbeklitepe nasıl bir yer?

Yaklaşık bir yıl boyunca ziyarete açılmasını beklediğim bu özel yeri geçtiğimiz ay ziyaret etme şansım oldu. Açıldığı ilan edilir edilmez ilk işim kendim ve danışanlarım için uçak bileti almaktı. Sabahın erken saatlerinde vardığımız

Göbeklitepe tüm sakinliği ve ışığıyla bizi bekliyordu. Açıklamalara göre yürüyüşü "kolaylaştırmak" amacıyla yapılan beton yola inat, kır çiçekleriyle kaplı toprağın üzerinden yürüyerek vardık. T şekilli 12 sütundan oluşan yapıların altı tanesi çıkarılmış olsa da sadece bir tanesi ziyaret edilebiliyor hala. Yıllara ve insanlara rağmen dimdik ayakta duran bu dev taşlar, üzerlerine işlenmiş hayvan sembolleriyle bize ne anlatmaya çalışıyor? Kimilerine göre astrolojik işaret, kimilerine göreyse orada evcilleştirilmeye çalışılan hayvanları sembolize ediyorlar. Cevap her ne olursa olsun, işaretlerin yapılış şekli bize "öğretilenlerden" daha fazlası olduğunu haykırır gibi...

Ilık bir günde yemyeşil bir vadide, kır çiçekleri ve kuşların şahitliğinde, gözlerimizi kapadık Göbeklitepe'de. İşte tam da o an, bilgeliğin kapısı açıldı. Kendi derinlerimizden, tarihin derinliklerine doğru yarı gerçek, yarı hayali olarak gerçekleştirdiğimiz bu yolculuk bizlere bu bölgedeki duvarların sahip olduğu bilgileri fısıldadı. Eğer gönül gözüyle bakar, ruhunuzun kulaklarıyla dinlerseniz, Göbeklitepe'nin hikayesini siz de dinleyebilirsiniz.



ARAŞTIRMACILAR NE DİYOR?

Bilim ve tarih yazarı Andrew Collins'in Göbeklitepe'ye olan merakı, 1990 yılında yazdığı "Meleklerin Küllerinden Günahkar Bir Irkın Mirası" adlı kitabının hazırlık aşamasında başlamış. Mezopotamya'da yaşayan çok uzun, açık renk tenli ve büyük ihtimalle albino olan özel bir ırkın, "Anunnaki"nin, İbranilerin "izleyici" olarak adlandırdığı, "yıldız insanlar" olarak da bilinenler olduğunu söylüyor. Collins şunları anlatıyor: "Adem ve Havva'nın yaşadığı cennet bahçesinin Irak ile Türkiye arasında olduğuna inanılıyordu. Büyük kitapları tekrar incelediğimde bu bölgenin Türkiye'nin doğusu ile güneydoğusu arasında olduğunu fark ettim. Bu bölge metalürjiden, tarıma, hayvancılıktan şarap yapımına kadar pek çok keşfin de ev sahibiydi. Belki de Anunnakiler bir başka bölgeden gelip, buradaki insanları medeniyetle buluşturmuştu." Andrew Collins'in bu bölgeye dair iddiaları şöyle:

"Kur'an'da medeniyetin Adem ve Havva tarafından kurulduğu söylenir. Şanlıurfa'nın adı Adamna'dır, bu da 'Adem'in Şehri' anlamına gelir. Nuh'un gemisiyle ilgili hikayeler de bize bu bölgeden yaklaşık 200 kilometre ilerideki Cudi Dağı'nı işaret ediyor. Ayrıca Hz. İbrahim'in burada doğduğu ve Kral Nemrut'a burada karşı koyduğu da biliniyor. Hz. İbrahim'in babası Tera'nın bir tapınak yaptırdığı bu yerin de Harran'da olduğu tahmin ediliyor. Harran aynı zamanda izleyici adı verilen ırkın kadim astronomik çalışmalar yaptığı yer."

Collins sözlerini şöyle sürdürüyor: "Ardından MÖ 9000'lerde bir grup şaman buraya geliyor ve bu bilgiler toprağın altına itiliyor. Bu kitabı yazdığım dönemde Prof. Klaus Schmidt, Göbeklitepe kazılarına başladı. Bulunanlar benim kitapta anlattıklarımın ispatıydı. Buradan yola çıkarak 'Cennetin Tanrıları' kitabını yazdım. 2002'de Diyarbakır'daki bir festivale davet edildim ve Göbeklitepe'yi ziyaret etme şansım oldu. Böylece pek çok insanın kafasındaki sorulara cevap buldum. İlki astronomi ile ilgiliydi. Tüm yapılar kuzey-kuzeybatı yönlüydü. Belli bir yıldızı arıyor gibiydiler. Bu yıldız 'Deneb' idi. Deneb, Kuğu takımyıldızı (Cygnus) dizimindedir. Kuğu takımyıldızı, kozmik bir kuş şeklindedir. Avrasya bölgesinde şahin, kartal ya da akbaba kutsal sayılır. O dönemde Türkiye topraklarında yaşayan insanlar için en önemli kuş akbaba idi, bu nedenle de bu şekil kullanıldı. Göbeklitepe'de akbaba yeniden doğuşun sembolüydü. Aynı zamanda kozmik gökyüzünden dünyaya olan yolculuğu da sembolize ediyordu. Ruh dünyadaki yaşamından sonra akbaba eşliğinde tekrar kozmik kaynağa dönüyordu. Bu kuş Göbeklitepe'deki en ünlü taş olan 43'üncü sütundaydı. 'W' şeklindeki kanatları ise Kuğu takımyıldızının MÖ 9600 yılında gökyüzündeki dizimi ile aynıydı. O dönemde insanların yıldızlara verdiği önemi buradan anlayabilirsiniz. Ancak esas soru; o zamana kadar bir yapı yapılmamışken, neden bir yapı yapılma gereği duyulmuştu?"

Andrew Collins soruyu şöyle yanıtlıyor: "Cevap, jeolojik zaman diliminde. Çünkü bu dönem, bin 200 yıllık buzul çağının sonuna denk geliyor. Göbeklitepe ise bu dönemde kuruyup, yaşama elverişli hale gelen ilk toprak. Bu dönemde yüz yıl boyunca minik buzul hareketler, seller, taşkınlar devam etti. Dolayısıyla orada yaşayan insanlarda bir tür travma gelişti. O dönemde psikologlar yoktu, dolayısıyla insanlar şamanlara gidiyorlardı. Şamanlar da bu bölgede doğudan ve batıdan gelen insanları kabul ediyordu. Buradaki iklim ılıman olduğu için daha soğuk olan bölgelerden pek çok insan geliyordu. Örneğin Sibiryalılar… Göbeklitepe civarında bulunan mezarlar bu grubun mezar yapısına benzer. Sibiryalılar Rusya-Ukrayna bölgesinde yaşamış, ileri teknolojide aletler yapabilen, madencilikle uğraşan, şamanik bir toplumdur. Onlar da Kuğu takımyıldızına önem veriyordu. Bunun yanı sıra Göbeklitepe bölgesinde yaşayan Zarziyan adlı yerel halkın da etkisi büyüktü. Levantlar ve Kuzey Afrika'da Nil Vadisi'nde yaşayanların da izleri bu bölgede görülebilir.

Dolayısıyla Göbeklitepe, tufan sonrası oluşan travmanın düzelmesi için şamanlar tarafından kurulan ve farklı kültürlerden insanların ziyaret ettiği kozmopolit bir yapıydı. Şamanlar tufanın doğaüstü yaratıklar tarafından yapıldığına ve tufanların işaretinin kuyruklu yıldızlar olduğuna inanıyorlardı. Göbeklitepe'de şamanlar tufan ile savaşmak için gökyüzü dünyasına doğru bir yolculuğa çıkıyordu. Kuyruklu yıldızlar; köpek, tilki, kurt gibi farklı hayvanlarla özdeşleştirilirdi. Buradaki hayvan figürlerinin bu yıldızlarla bağlantılı olduğu düşünülüyor. Göbeklitepe, özellikle Kuzey Avrupa olmak üzere pek çok farklı kültürdeki inancı bir araya getirmiş, başta Kuğu takımyıldızı olmak üzere Samanyolu ve Kuzey Gök Kutbu'nu inceleyen bir yapıdır."



İLK GÜNKÜ GİBİ DURUYOR

O bölgede toprağın altında büyük bir tapınak olduğuna inandığını söyleyen Gök Türk, "Göbeklitepe'nin en önemli özelliklerinden biri de şu; bugün hangi antik kente giderseniz gidin depremler, talanlar gibi nedenlerle tahrip olma hali vardır ancak Göbeklitepe ilk kurulduğu andaki gibi duruyor hala. Çatlama, kırılma, düşme, erime gibi durumlar görülmüyor. Göbeklitepe'nin enerjisel olarak da özel bir yere kurulduğuna inanıyorum. Pek çok ziyaretçi taşları görmeye gelmiyor, oradaki enerjiden yararlanmaya geliyor. Oraya gidip gözlerinizi kapattığınızda bunu kolayca fark edebilirsiniz" diyor.

Konunun detaylarını Anunnakiler adlı kitabında anlatan Gök Türk, sözlerini şöyle tamamlıyor: "Göbeklitepe ileri teknolojili bir laboratuvardı ancak günümüze sadece taş yapılar kaldı. Orada kullanılan aletleri Anunnakiler geri götürdü. Bunun sebebi de 'Dünya dünyalılarındır' yaklaşımını benimsemeleridir. Bizim kendi kendimize ilerlememizi istiyorlar."

YOKSA BİR LABORATUVAR MI?

"Amor Ra", "Son Çağrı" ve "Annunnakiler" kitaplarının yazarı, araştırmacı Gök Türk ise Göbeklitepe'nin bir tapınak değil, laboratuvar olduğunu iddia ediyor: "Günümüzden 12 bin yıl öncesinde kurulan bir yapı Göbeklitepe. Bu dönemde bakır, demir gibi madenlerin kullanılmıyor olması lazım. Elinde bu tarz bir araç olmayan kişiler böyle bir yapıyı inşaa edemez. Ya bu dönemde bu madenler vardı ve bilimin bize verdiği maden süreleri yanlış ya da başka bir müdahale var."

Gök Türk sözlerini şöyle sürdürüyor: "Bereketli Hilal adı verilen bölgede yer alan Göbeklitepe, insanların evcilleştirme çalışmalarına başladığı yerdir. Bu anlamda ilktir ve önemlidir. Burası hayvanların evcilleştirildiği ve bitkilerin yenilebilir hale getirildiği bir laboratuvardı. Hayvanlar insanlara yardım edebilecek hale getiriliyordu. Bu nedenle burada hayvan kemikleri ve havan bulunmuştur. İnanıyorum ki yanmış otlar da bulunacak. İlk şehirleşmenin bulunduğu Çatalhöyük'ün Göbeklitepe'ye yakın olmasının sebebi de budur. O dönemde maden kültürü yok ama bu bölgeler inşa edilmiş. Bence bunları insan yapmadı."

Gök Türk, tarihteki medeniyetlerin "tanrı"larının aslında başka bir gezegendeki daha ileri bir medeniyetten geldiklerini, buna "Kadim Uzay Astronotları" teorisi adı verildiğini ve Göbeklitepe'deki çalışmaların bu medeniyet tarafından yapıldığını öne sürüyor.

"Göbeklitepe için Klaus Schmidt, 'tapınak' demiştir. Ben buna karşıyım çünkü dünyada yapılmış ziguratlar, piramitler; hepsi amaç doğrultusunda yapılmış fabrikalardır. Göbeklitepe de bir tapınak değildi. Sonrasında kutsal kabul edilip tapınılmış olabilir. Orası bir evcilleştirme laboratuvarı idi. Orada çizilmiş olan hayvanların hepsinin yabani olmasının sebebi de buydu" diyen Gök Türk, sözlerini şöyle sürdürüyor:

"İsrail'deki Eliha bölgesi de böyledir, neolitik dönemden kalan bir yapıdır. Orada da çanak çömlek yoktu, tıpkı Göbeklitepe'de bulunamadığı gibi. Çünkü buralar yaşam alanı değildi. Göbeklitepe'de toplamda 20 tane dairesel yapı var. Şimdilik sadece altı tanesi toprak üzerine çıkarılmış. Yeni bulunacak yapıların da tarihin seyrini değiştireceğine inanıyorum. Yapılar aşağı indikçe, sembollerin ortaya çıkmasını bekliyoruz. Benim fikrim oraların ahır olduğu yönünde. Hayvan kemikleri bulunuyor, bir kısmının başsız olması da genetiklerinin üzerinde çalışıldığının ispatı. Şu anda bile GDO, tozlaşma gibi teknolojiler kullanılıyor, bu çalışmalar için ciddi bir bilim-teknoloji laboratuvarı gerekiyor. M.Ö. 11000-7400 arasında evcilleştirilmiş ne varsa onları yiyor, o hayvanlarla çalışıyoruz, üzerine hiçbir şey ekleyemedik."

Defne

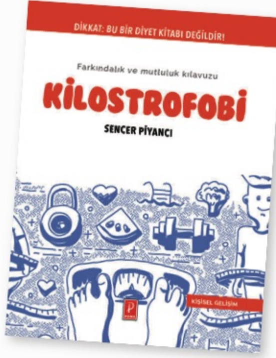
Anavatanı Anadolu ve Balkanlar olarak gösterilen defne ağacı, antik dönem mitolojilerinin konusu olan birçok sanat eserinde işlenen, bununla birlikte günlük hayatta da sıkça kullanılan bir bitki…

Yunan mitolojisinde önemli bir yeri olan defne, güzeller güzeli su perisi Daphne'nin bir ağaca dönmesi üzerine ona olan sevgisini ağacın gövdesine sarılarak gösteren Apollon ile de anılıyor. Bunda güneşli yerleri seven bir bitki olması nedeniyle "Güneş tanrısı" olarak da anılan Apollon ile ilişkilendirildiği de söyleniyor. Antik dönemde ilaç yapımında da kullanılan bu bitkinin yapraklarının mide, ağız yaraları, iltihap ve akrep sokmalarında kullanıldığını belirtiliyor. Sportif karşılaşmalarda kazanan sporcuyu ya da bir kente iyiliği geçen kişiyi onurlandırmak amacıyla da kullanılan defne, bugün halen bazı kültürlerde birtakım uzmanlık derecelerinin sembolü olarak kullanılmaya devam ediliyor.

DERLEYEN: AYŞEGÜL UYANIK ÖRNEKAL

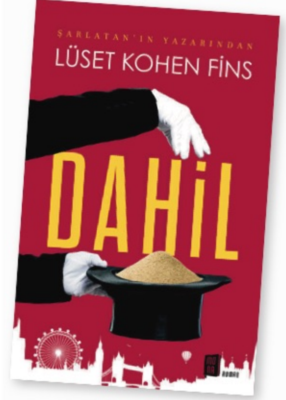
Kilostrofobi

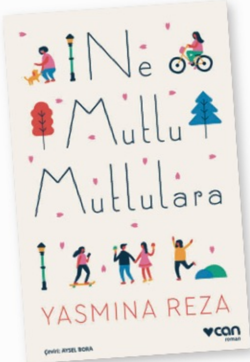
Yazar Sencer Piyancı'nın kendi deneyimlerinden yola çıkarak kaleme aldığı ve hiçbir düzeltme yapmadan, daraltmadan, sıkıştırmadan "olduğun gibi güzelsin" diyen "Kilostrofobi" kitabı, kendisini kilolu hisseden herkesi farkındalığa ve mutlu olmaya çağırıyor.



Dahil

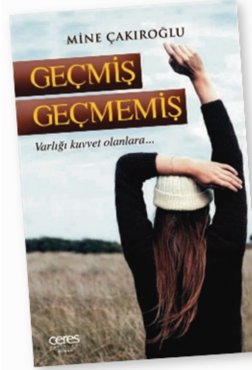
Lüset Kohen Fins'in yeni romanı "Dahil", Fins'in ilk kitabı Şarlatan'ın unutulmaz karakteri Timuçin Semih Smith'in çocukluğu ve gençliğine odaklanıyor. "Hayatta hiçbir şey tesadüf değildir" mottosundan yola çıkan roman; yaşamlarımızdaki anlık tanışmaların, kararların, büyük aşkların sadece bu hayatımıza değil, belki de başka zamanlara uzanmasını hatta başka frekanslardaki hesaplaşmalarımızla olan bağını sorguluyor.





Ne Mutlu Mutlulara

Adını Borges'in bir cümlesinden alan kitapta Yasmina Reza, artık hükmedemedikleri gündelik hayatın girdabına kapılmış 18 karakterin art arda söz aldığı çağdaş bir insanlık komedisini konu ediyor.



Geçmiş Geçmemiş

Mine Çakıroğlu imzalı "Geçmiş Geçmemiş", bir çocuğun yaşama bağlandığı ana kavram olan ailenin, kişinin tüm yaşamında ne derece etkili olduğunu gözler önüne seren farklı bir öykü. Hayatı boyunca kendini annesine kabul ettiremeyen, kurulamayan bu bağ nedeniyle yaşamda da kök salmakta zorlanan Eylül'ün hikayesini konu eden kitap herkes için bir empati fırsatı yaratıyor.

Sevgili Nasıl Bulunur?

Yaşadığı birey, aile ve toplum üçgeninde sürdürülen ilişkilerdeki kadınsal iç sesler, erkek ile kadın bakışı arasındaki farklılıkları akıcı ve eğlenceli bir dille anlatan Zeynep Bugay, bu kitapta günümüzde gerçek sevgi, emek, saygı, anlayış ve karşılıklı feragate dayalı ilişkilerin neredeyse kalmadığının altını çiziyor.



Şekersiz

"En İyi Şef Yazar" ödüllü Aydan Üstkanat'ın Gourmand tarafından ödüle değer görülmüş "şekerSİZ" kitabı yenilenen baskısı ile raflardaki yerini aldı. Üstkanat'ın reaktif hipoglisemi hastası olduğunu öğrendiğinde kendine sağlıklı bir gurme mutfak yaratma arzusundan doğan şekerSiz, sağlıklı beslenmek isteyenler ve rafine şekersiz bir hayatı tercih edenler için bir rehber niteliği taşıyor.





Basit ve Mutlu Yaşam

Evinde nefes alabileceğin alanlar yaratarak, zihnini gereksiz detaylarla doldurmadan, üzerindeki görev ve sorumlulukların önceliklerini belirleyerek ve sevdiğin şeylere vakit ayırarak yaşaman mümkün. Hem de bir sahil kasabasına göçmeden! Selen Baranoğlu, "Basit ve Mutlu Yaşam" kitabında az eşya ile çok mutluluk vadederek okurlarına "denemesi bedava" bir tarif sunuyor



Ejderhalar, Filler ve Öpücükler

17 yıllık reklam yazarı, Eatravels adlı seyahat ve gezi bloğunun kurucusu ve yazarı, başta Huffington Post olmak üzere çeşitli mecra ve platformlarda yazıları yayınlanan Şölen Yücel'in romanı İstanbul'dan Phonom Penh'e uzanan binlerce kilometrelik rotada kişisel bir dönüşüm yaşayarak, ruhsal özgürlüğünü keşfeden Nisan'ın öyküsünü anlatıyor.

DERLEYEN: AYŞEGÜL UYANIK ÖRNEKAL



Su altındaki anılarınızı ölümsüzleştirin

Fujifilm XP serisinin yeni üyesi FinePix XP130 ile ister suyun 20 metre altında, ister -10 derece soğukta fotoğraf çekmeye devam edebilirsiniz. Bluetooth özelliğiyle fotoğraflarınızı anında sosyal medya hesaplarınızdan paylaşabilirsiniz. Sadece 207 gram ağırlığındaki makine, kompakt tasarımıyla kolay taşınabiliyor.



Yeni yaşa özel menü

Pulat Çiftliği Dükkan & Cafe, birinci yaşını Türkiye'nin ünlü şeflerinden Burak Zafer Sırmaçekici'nin yarattığı yeni ve taze menüsüyle kutluyor. Kuzguncuk-İcadiye Caddesi'nde yer alan mekan, doğal ve özgün lezzetleri sıcak atmosferiyle buluşturarak konuklarına sunuyor. İstanbul'da yazın en güzel günlerini farklı bir ortamda karşılamak isteyenleri bekleyen Pulat Çiftliği'nde, Ramazan ayına özel lezzetlerle de yer alıyor.



10 doğal bitki özü tek şişede

Otacı'nın ilk klasik şampuanı "Otacı On Bitki Özlü Şampuan", doğanın saf ürünlerinden saçlara yararlı 10 doğal bitki özünü, bir üründe bir araya getiriyor. İçeriğindeki papaya, lavanta, mersin, biberiye, adaçayı, kekik, melisa, ardıç, sığla ve nane özleri sayesinde saçları kökten uca temizlerken, canlanıp sağlıklı bir parlaklığa kavuşmasına yardımcı oluyor. Normal ve yağlı saçların kullanımına uygun olan şampuan; paraben, silikon, alkol, boyar ve hayvansal maddeler içermiyor.



Orkideden gelen güzellik

Rossmann'da satılan Alterra orkide özlü organik cilt bakımı serisi; temizleme sütü, tonik, gündüz ve gece kremi ve göz kreminden oluşuyor. Yaş alırken güzel ve aynı zamanda sağlıklı bir cilde sahip olmaya yardımcı olan serideki ürünlerin içeriğinde orkide ekstreleri, hylüronik asitle kombine bitkisel gliserin, ginko ekstresi, doğal yeşil çay ve Q10 yer alıyor.



Thai Chi ile yaşam kalitenizi arttırın

İzmir, Türk Çin Kültür Derneği, İnterna Türkiye Tai Chi ve Qigong Platformu iş birliğiyle 31 Mayıs-3 Haziran 2018 tarihleri arasında 3. Tai Chi & Qigong Festivali'ne ev sahipliği yapacak. Dört gün, üç gece sürecek olan ve herhangi bir deneyim gerektirmeyen bu etkinlik, deniz havasında Tai Chi ve Qigong alanında onlarca farklı ustanın dersleri ve sunumlarıyla gerçekleşecek. Etkinlik kapsamında; Interna Platformu üyesi 20'ye yakın deneyimli paylaşımcının yer alacağı onlarca uygulamalı ders, atölye, sunum, etkinlik, gösteri ve soru-cevap oturumları düzenlenecek.

Kadınlara özel bambu lifleri

Sleepy Natural hijyenik kadın pedinin emici bölgesinde doğal bambu lifleri kullanıyor. Bu sayede sıvı hızla alt tabakaya aktarılarak, kuruluk sağlıyor. Ürünün bileşiminde kullanılan malzemeler, tüketicilerin çokça şikayet ettiği ses yapma sorununu da ortadan kaldırıyor.

